PERSOANELE HIPERSENSIBILE

Elaine N. Aron

Cum să reușești în viață când te simți

copleșit de lumea din jur

Traducere din limba engleză de Cora Radulian

Lui dr, Irene Bernadicou Pettit. Poetă și agricultoare, a știut cum să planteze această sămânță și să o îngrijească până când a înflorit.

Lui Art, care iubește florile în mod deosebit -o altă dragoste pe care o împărtășim.

PERSOANELE HIPERSENSIBILE

Elaine N. Aron

Cum să reușești în viată când te simți

copleșit de lumea din jur

Traducere din limba engleză de Cora Radulian

Lui dr, Irene Bernadicou Pettit. Poetă și agricultoare, a știut cum să planteze această sământă și să o îngrijească până când a înflorit.

Lui Art, care iubește florile în mod deosebit -o altă dragoste pe care o împărtășim.

MULȚUMIRI

Vreau să le mulțumesc în primul rând oamenilor hipersensibili pe care i-am intervievat. Ați fost primii care au recunoscut; ați vorbit despre ceea ce-ați știut în sinea voastră de multă vreme, renunțând să mai fiți indivizi solitari și integrându-vă într-un grup pentru a fi respectați. De asemenea, recunoștința mea se îndreaptă către cei care au participat la cursurile mele, au venit pentru o consultație sau au urmat ședințe de psihoterapie. Fiecare cuvânt al acestei cărți reflectă ceea ce am învățat de la fiecare în parte.

La rândul lor, mulți dintre studenții mei asistenți în cercetare - prea mulți pentru a-i enumera - merită mulțumirile mele călduroase, la fel și Barbara Kouts, agenta mea, și Bruce Shostak, editorul meu de la Carol, pentru strădaniile depuse pentru ca această carte să ajungă la voi. Barbara a găsit o editură cu viziune; Bruce a dat o formă potrivită manuscrisului, ținându-mă în frâu acolo unde a fost nevoie, dar altminteri lăsându-mă să aleg așa cum am dorit.

Este mai dificil să găsesc cuvintele care se cuvin soțului meu, Art, dar iată câteva dintre ele: prietenul, colegul, susținătorul, dragul meu - îți mulțumesc, cu toată dragostea mea.

Cred în aristocrație - dacă acesta este cuvântul și dacă cineva cu vederi democratice îl poate folosi. Nu într-o aristocrație a puterii [...] ci [...] în cea a celor sensibili, a celor care le pasă [...] Membrii acesteia se regăsesc în toate națiunile și clasele sociale și de-a lungul tuturor timpurilor și între ei există o înțelegere secretă atunci când se întâlnesc. Ei sunt cei care reprezintă adevărata tradiție umană, victoria dăinuitoare a speciei noastre asupra cruzimii și haosului. Mii dintre ei pier în anonimat, puțini se regăsesc printre numele mari. Sunt sensibili față de alții, precum și față de ei înșiși, manifestă considerație, fără a fi însă excesiv de pretențioși, iar curajul de care dau dovadă nu provine dintr-o ostentație, ci din puterea de a îndura [...].

E.M. Forster, „What I Believe", în *Two Cheers for Democracy*

PREFAȚĂ

în 1998, la trei ani după ce această carte a fost publicată pentru prima dată, am redactat o altă prefață pe care am intitulat-o: „O aniversare". Era o invitație pentru noi toți, un sentiment plăcut să știm că numeroși oameni, realizând că sunt hipersensibili, au descoperit utilitatea cărții, iar ideea începea să prindă și în lumea științifică. Acum putem sărbători de vreo cincizeci de ori mai multe astfel de reușite. *Persoanele hipersensibile* a fost tradusă în 14 limbi, de la suedeză, spaniolă și coreeană la ebraică, franceză și maghiară. Au apărut articole despre hipersensibilitate în numeroase și importante publicații din întreaga lume. în SUA, printre acestea s-au numărat un articol în *Psychology Today*[1], o scurtă dezbatere în *Time*[2] și în multe reviste dedicate femeilor și sănătății, precum *O Magazine,* dar și pe numeroase site-uri de internet despre sănătate. Există „întruniri PHS“ și cursuri referitoare la acest subiect în Statele Unite și în Europa, plus videoclipuri pe YouTube, cărți, reviste, buletine informative și tot soiul de servicii care se adresează exclusiv

persoanelor hipersensibile -unele bune, iar altele, ei bine, nu la fel de bune. Newsletterul meu, *Comfort Zone,* de pe pagina web hsperson.com, unde există acum o arhivă cu sute de articole care acoperă fiecare aspect al hipersensibilității, are zeci de mii de abonați. Am realizat multe.

Chiar acum, trei revizuiri

Având în vedere că această carte a fost scrisă chiar la începutul unei mici revoluții, m-am gândit că ar trebui să o revizuiesc. Dar, când m-am uitat peste ea, n-am găsit prea multe lucruri pe care le-aș schimba. își face treaba bine, cu trei excepții. în primul rând, și cel mai important, am dorit să adaug cercetările științifice ulterioare.

Este o chestiune esențială, deoarece ne ajută să căpătăm încredere că această caracteristică este reală și că cele cuprinse în cartea de față sunt adevărate. Această prefață vă va pune la curent cu ultimele informații referitoare la cercetările în domeniu.

în al doilea rând, acum există o descriere simplă și cuprinzătoare a trăsăturii, „PHES“, care îi exprimă toate aspectele. *P* vine de la profunzimea percepției. Caracteristica noastră fundamentală este că observăm și reflectăm înainte de a acționa. Procesăm mai mult informațiile, indiferent că suntem conștienți sau nu de acest lucru. *H* se referă la ușurința cu care devenim hiperstimulați, deoarece dacă acordăm mai multă atenție tuturor detaliilor, cu siguranță vom obosi mai repede. *E* provine de la faptul că punem accentul pe reacțiile noastre emoționale și avem o empatie mai pronunțată, care, printre altele, ne ajută să remarcăm lucruri și să învățăm. S înseamnă că suntem sensibili la toate subtilitățile care ne înconjoară. Le voi expune amănunțit în capitolul în care voi discuta despre cercetarea științifică.

în al treilea rând, ne putem ocupa și de o chestiune mai măruntă - dezbaterea din carte legată de antidepresive, care s-a concentrat asupra Prozacului. Din 1996, medicamentele pentru tratarea depresiei s-au răspândit cu rapiditate, așa cum s-a întâmplat și cu argumentele pro sau contra lor. Afectează acestea restul organismului? Sunt pentru majoritatea oamenilor doar niște pilule placebo care îi fac să se simtă bine în aceeași măsură în care ar fi luat o pastilă cu zahăr? Dar ce zici despre nenumăratele sinucideri care, fără îndoială, au fost evitate? Nu cumva au îmbunătățit și viețile apropiaților celor care nu mai suferă de depresie? De ambele părți argumentele rămân în picioare și merită aprofundate. Din fericire, acum le găsim pe toate undeva pe Internet (să ne rezumăm, însă, la lectura cercetărilor științifice -treci peste poveștile de groază, de oricare parte ar fi ele). Așadar, sfatul meu elementar este același: informează-te bine, apoi decide singur. De preferat ar fi să îți formezi mai întâi o părere înainte de a intra în depresie, întrucât în anumite circumstanțe persoanele hipersensibile sunt, genetic vorbind, mai

predispuse acestei tulburări și este o decizie greu de luat când ești implicat în mijlocul problemei.

în momentul de față, dacă nu te interesează studiul despre sensibilitate, nu mai citi sau poți, pur și simplu, doar să răsfoiești. Poate că ești tipul de individ care înțelege această caracteristică instinctiv sau „cu inima", fără a fi nevoie de intelect. Cu toate astea, îmi imaginez că uneori descoperi că ești nevoit să ții cont de scepticismul sau chiar ostilitatea celorlalți legate de faptul că ai fi o persoană hipersensibilă și că ți-ar plăcea să ai la dispoziție instrumentele potrivite pentru astfel de situații, instrumente pe care rezultatele cercetărilor ți le pot furniza.

Cercetările începând cu 1996

Nu numai că știința a confirmat cele expuse în această carte (unele lucruri bazându-se la momentul respectiv doar pe observațiile mele), dar descoperirile au depășit cu mult informațiile pe care le știam când am scris-o. M-am străduit să elaborez un text interesant de citit, oferind însă îndeajuns de multe detalii pentru a-i mulțumi pe cei care doresc cu adevărat să se informeze. Poți găsi întreaga metodologie și rezultatele dacă vei parcurge articolele în sine. Am publicat un rezumat consistent al teoriei și al cercetărilor în 2012[3], o listă actualizată a studiilor putând fi accesată oricând la www.hsperson.com. Numele științific pe care l-am dat trăsăturii este *sensibilitatea percepției senzoriale* (nicidecum același lucru cu tulburarea de percepție senzorială sau cu tulburarea de integrare senzorială, care, din păcate, au primit un nume asemănător). Trebuie să adaug că alți cercetători studiază concepte foarte similare sensibilității. Dacă ești interesat de aceste lucrări, poți căuta termeni precum „sensibilitate biologică contextuală" (Thomas Boyce, Bruce Ellis și alții), „susceptibilitate diferențială" (Jay Belsky, Michael Pluess) și „sensibilitate de orientare" (D. Evans și Mary Rothbart) și poți descoperi multe alte studii efectuate de când am scris *Persoane hipersensibile.*

Primele cercetări

Primul studiu publicat[4] pe care l-am efectuat (împreună cu soțul meu, care este neobișnuit de priceput în conceperea cercetărilor) a condus la elaborarea Chestionarului de măsurare a hipersensibilității (PHS) din această carte. De asemenea, cercetarea respectivă a încercat să demonstreze că hipersensibilitatea nu este același lucru cu introversia sau cu „nevrotismul“ (jargon profesional pentru tendința de a fi deprimat sau excesiv de anxios). Aveam dreptate; trăsătura nu era similară. Dar era strâns legată de nevrotism. Am avut o bănuială, iar a doua serie de studii pe care le-am efectuat, publicate în 2005[5], au confirmat-o: persoanele hipersensibile cu o copilărie dificilă prezintă un risc sporit de a deveni deprimate, anxioase și timide, în comparație cu persoanele non-sensibile cu o copilărie asemănătoare; pe de altă parte, oamenii care au avut o copilărie îndeajuns de fericită nu erau supuși unui risc mai mare decât alții. Existau chiar câteva indicii - mai multe între timp - că se descurcau mai bine decât persoanele non-sensibile cu copilării fericite, ca și cum acestea ar fi fost mai afectate de mediul înconjurător. Un studiu ulterior realizat de Miriam Liss și alți cercetători[6] a indicat același rezultat, în principal pentru depresie. Să nu uităm că rezultatele acestor studii reprezintă media. E posibil ca unele persoane sensibile cu copilării fericite să fie încă deprimate, iar altele care au avut copilării dificile nu. Mai mult decât atât, pe lângă copilăriile nefericite, există o mulțime de alte lucruri care ne afectează. Nivelul de stres în care trăiește un individ este, fără doar și poate, un factor major.

Această interacțiune dintre trăsătura în sine și mediul copilăriei unei persoane explică asocierea relativ puternică dintre nevrotism sau sentimentele negative și hipersensibilitate, asociere pe care am descoperit-o în primul nostru studiu. Aproximativ jumătate dintre întrebările de pe Scala PHS ating sentimentele negative - „Mă simt inconfortabil [...]“, „Intru în panică [...]“ „Mă enervez [...]“ și așa mai departe. Fiindcă multe persoane hipersensibile au avut copilării dificile, adesea pentru că nimeni nu le-a înțeles temperamentul, sentimentele negative constante cauzate de trăsătura caracteristică ar putea să le facă să se simtă și mai inconfortabil, mai tulburate sau mai enervate în situații care, într-o

anumită măsură, deranjează orice persoană sensibilă. Acest lucru a contribuit la suprapunerea dintre hipersensibilitate și nevrotism dintr-un motiv care n-are nici o legătură cu trăsătura în sine. Acum, când utilizăm scala, avem diferite modalități de a-i întreba pe oameni câte emoții negative percep în general și putem lua aceste date în considerare din punct de vedere statistic.

Din nefericire, destul de multe studii clinice[7] despre relația dintre hipersensibilitate și, de pildă, anxietate, stres sau fobii de comunicare n-au luat în calcul rolul „educației", lăsând impresia că toate PHS au aceste probleme. Prin urmare, nu voi descrie aici cercetările respective.

Serotonina și PHS

Această descoperire despre impactul suplimentar pe care copilăria, dificilă sau fericită, o are asupra PHS adaugă o explicație bună la ceea ce am spus în cartea de față, în capitolul despre doctori și tratament medicamentos. Am citat un studiu realizat de Stephen Suomi despre un număr mic de maimuțe rhesus care se născuseră cu o trăsătură ce fusese numită inițial „încordare“, deoarece erau afectate foarte mult de faptul că fuseseră crescute în condiții de stres. Nu doar că păreau mai deprimate și mai neliniștite, dar, precum oamenii deprimați, aveau mai puțină serotonină în creier, o chestiune corectată cu medicamente antidepresive. Serotonină este o substanță chimică folosită în cel puțin 17 locuri din creier pentru a transmite informații. După cum s-a dovedit, aceste maimuțe vulnerabile suferiseră o variație genetică care se traduce în general printr-un nivel scăzut de serotonină, iar acest nivel este redus și mai mult de stres. Oamenii sensibili au aceeași variație genetică. Interesant este faptul că variația nu este întâlnită decât în cazul a două specii de primate, ființele umane și maimuțele rhesus, ambele fiind specii extrem de sociabile, capabile de a se adapta mai multor medii înconjurătoare. Poate că membrii hipersensibili dintr-un grup sunt mai capabili să remarce lucrurile subtile, cum ar fi care tipuri noi de hrană pot fi mâncate fără riscuri sau ce pericole trebuie evitate, permițându-le să supraviețuiască mai ușor într-un loc nou.

Există multe, foarte multe variații genetice în fiecare dintre noi - părul, ochii, culoarea pielii, de exemplu, dar și abilitățile speciale sau anumite fobii. Unele dintre aceste variații par să aibă o importanță redusă; altele sunt sau nu utile (ba chiar reprezintă un dezavantaj), în funcție de mediu. Dacă locuiești într-o zonă unde există mulți șerpi veninoși, frica înnăscută de aceste reptile poate fi un avantaj, dar ar deveni o problemă dacă vei dori să devii profesor de științe.

în orice caz, de când am scris cartea și am descris situația acelor maimuțe, cercetările efectuate în Danemarca de către Cecilie Licht și alți cercetători[8] au sugerat că PHS suferă de aceeași variație genetică. Ani la rând, cercetările s-au axat doar pe asocierile nivelurilor scăzute de serotonină cu depresia, rezultatele fiind extrem de lipsite de consistență, probabil pentru că în anumite studii au fost implicați în mod accidental prea mulți oameni sensibili care au avut copilării fericite și în cazul cărora depresia nu s-a manifestat.

Trebuie să fi existat vreun motiv pozitiv pentru care atât de mulți oameni au ceea ce ar trebui să fie un dezavantaj evoluționist, o „predispoziție pentru depresie“. Azi, noile studii[9] demonstrează că această variație genetică care provoacă în creier niveluri scăzute de serotonină aduce și beneficii, cum ar fi memoria îmbunătățită a lucrurilor învățate, capacitate decizională sporită, o mai bună funcționare mentală în ansamblu, plus dobândirea unei sănătăți mentale pozitive mai intense decât au ceilalți oameni în urma unor experiențe pozitive de viață. Aceleași beneficii mentale sunt descoperite și în cazul maimuțelor rhesus cu aceeași variație genetică[10]. Poate că cea mai bună justificare pentru PHS sătule să fie considerate slabe sau bolnave este un studiu efectuat de Suomi[11] care arată că există o probabilitate mai mare ca maimuțele rhesus cu această trăsătură să dea dovadă de „dezvoltare precoce“, rezistență la stres și să devină lideri ai grupurilor lor sociale, dacă sunt crescute de mame competente.

în aceeași ordine de idei, din ce în ce mai multe cercetări efectuate de alții[12] sugerează că anumiți indivizi sunt deosebit de sensibili și așadar mai afectați de mediul înconjurător - de pildă, în copilărie

sunt mai influențați de educația din familie, de profesori sau de intervențiile care vin în ajutorul lor. Care este trăsătura fundamentală care duce la acest rezultat pentru noi, un deznodământ „în bine sau în rău"?

Ce ne face atât de diferiți?

>

După cum am scris în această carte, multe specii - peste 100[13], inclusiv musculițe și câteva specii de pești - au un număr mic de indivizi hipersensibili. Chiar dacă, firește, trăsătura duce la comportamente diferite, în cazul în care ești musculiță, pește, pasăre, câine, cerb, maimuță sau om, descrierea generală ar fi că minoritatea care a moștenit-o a adoptat o strategie de supraviețuire, oprindu-se pentru a examina, observa și reflecta sau pentru a procesa ce a fost înregistrat înainte de a alege cum să acționeze. Totuși, ritmul încet în acțiune nu este marca distinctivă a trăsăturii. Când indivizii sensibili observă imediat că situația lor este asemănătoare cu una anterioară, pentru că au învățat-o și au analizat-o în profunzime, pot reacționa mai repede decât alții în fața unui pericol sau a unei oportunități. Din acest motiv, cel mai important aspect al trăsăturii - profunzimea percepției - a fost foarte greu de observat. Fără să știe, când o persoană ezită înainte de a acționa, ceilalți pot doar să presupună ce se petrece în interiorul acelei persoane. Adesea, PHS sunt considerate inhibate, timide, temătoare sau introvertite (de fapt, 30% dintre PHS sunt extravertite[14], iar majoritatea celor introvertiți nu sunt PHS). Unele persoane hipersensibile au acceptat aceste etichetări deoarece nu au găsit nici o altă explicație pentru ezitările lor. Intr-adevăr, pentru că ne simțim diferiți și imperfecți, unii dintre noi au privit caracterizarea „timid sau speriat de felul în care îl judecă societatea“ ca pe una de la sine înțeleasă, așa cum voi descrie în Capitolul 5. Alții au știut că sunt deosebiți de cei din jur, însă au ascuns asta și s-au adaptat, compor-tându-se conform majorității non-sensibile.

înțelegerea motivului pentru care am evoluat așa cum am făcut-o ne spune mult mai multe lucruri despre noi înșine, mai multe decât știam când am scris această carte. La vremea aceea, credeam că sensibilitatea noastră a evoluat pentru că trăsătura respectivă servea unui grup mai mare, deoarece indivizii sensibili pot percepe un pericol sau o oportunitate pe care ceilalți o trec cu vederea, în timp ce aceștia sunt utili pentru că acționează de îndată ce sunt avertizați. Poate fi parțial adevărat, însă e posibil să fie doar un efect secundar al trăsăturii. Explicația actuală vine de la un model computerizat realizat de niște biologi din Olanda. Max Wolf și colegii lui[15] voiau să observe cum ar putea evolua sensibilitatea, astfel că au pus la cale o situație folosind un program computerizat pentru a exclude toți ceilalți factori. Au schimbat pe rând câteva detalii și au urmărit ce se petrece când nu mai sunt strategii și mai multe situații posibile. Doreau să vadă dacă o capacitate ridicată de reacție poate fi o trăsătură de succes îndeajuns de importantă pentru a fi păstrată într-o comunitate - trăsăturile care ne fac să eșuăm în viață nu rezistă prea multă vreme.

Strategia sensibilității a fost testată prin crearea unui scenariu în care au observat dacă un individ, învățând din Situația A de a fi mai sensibil față de tot ce se petrecea acolo, avea mai mult succes în Situația B, doar pentru că deținea informația respectivă (de asemenea, au fost nevoiți să varieze numărul beneficiilor care rezultau dacă în Situația B avea succes). La cealaltă extremă, scenariul a fost unul în care învățăturile desprinse din Situația A nu ofereau nici un ajutor în Situația B, deoarece cele două cazuri nu aveau nici o legătură între ele. întrebarea era: în ce condiții ar putea fi observată evoluția a două tipuri de indivizi, unul utilizând strategia învățării din experiență, iar altul nu? S-a dovedit că trebuia să existe doar un mic beneficiu pentru ca cele două strategii să apară, explicând astfel de ce ar putea exista cele două în cazul oamenilor reali.

Ai crede că a fi sensibil reprezintă întotdeauna un avantaj, însă de multe ori nu se întâmplă așa. într-adevăr, sensibilitatea nu îl ajută pe individ decât dacă el sai^ ea se află în minoritate. Dacă toți ar fi

sensibili, n-ar mai exista nici un avantaj, ca și când, dacă toți ar cunoaște o scurtătură și ar folosi-o, ar fi atât de mulți care utilizează informația, încât nu ar mai fi de ajutor nimănui. Pe scurt, sensibilitatea sau reactivitatea, cum au mai numit-o acei biologi, implică o atenție mai mare la detalii decât au alții, utilizând apoi acele cunoștințe pentru a face predicții îmbunătățite în viitor. Uneori, prin asta avem de câștigat, dar alteori atenția și efortul suplimentar nu ne aduc nici un beneficiu.

După cum știi, sensibilitatea vine cu un preț. Poate fi o adevărată risipă de energie dacă ceea ce se întâmplă acum nu are nimic de-a face cu experiențele tale dinainte. Mai mult, când a avut o experiență anterioară negativă, o persoană hipersensibilă poate generaliza excesiv, simți anxietate sau poate evita mult prea multe situații doar pentru că cele noi seamănă într-o oarecare măsură cu situația negativă dinainte. Totuși, cel mai mare preț pe care-1 plătim când suntem hipersensibili este faptul că sistemul nostru nervos poate deveni supraîncărcat. Fiecare are o limită a cantității de informații sau de stimuli care pot fi recepționați înainte de a deveni supraîncărcat, suprasolicitat, hiperexcitat, copleșit sau chiar *terminat'.* Pur și simplu atingem acel punct mai repede decât alții. Din fericire, după o perioadă de relaxare, ne revenim imediat la normal.

E scris în codul nostru genetic

Când am scris această carte, am spus că sensibilitatea este o trăsătură înnăscută. Știam că fusese descoperită la copii încă de la naștere, iar, în cazul animalelor, le putem modifica genetic pentru a le face mai sensibile. Dar nu aveam la dispoziție nici un fel de cercetare genetică care să fi folosit Scala PHS și să pot astfel susține acea afirmație. Acum există. Am menționat deja un studiu care a arătat că rezultatele la teste erau legate de o modificare a unei gene despre care se știa că afectează nivelul serotoninei din creier. Chen și asociații săi[16], desfășurându-și activitatea în China, au avut o abordare diferită. în loc să urmărească o anumită genă cu caracteristici cunoscute, au căutat toate modificările genelor (98

în total) care afectează cantitatea de dopamină, o altă substanță chimică necesară pentru transmiterea informației disponibile în anumite zone ale creierului. Au descoperit Scala PHS asociată cu 10 variații din 7 gene diferite care controlează dopamina. Chiar dacă toată lumea este de părere că mare parte din personalitatea noastră este moștenită, nici un cercetător nu a descoperit gene atât de puternic legate ca în acest caz, când au studiat trăsăturile standard de personalitate precum introversia, conștiinciozitatea sau caracterul agreabil. în schimb, cercetători chinezi au analizat hipersensibilitatea, considerând-o mai „profund înrădăcinată în sistemul nervos".

Interesant este faptul că cele care au prezis trăsătura au fost combinațiile variațiilor genetice, funcția acestora fiind în mare parte necunoscută, astfel că genetica personalității va fi extrem de complicat de descifrat. De asemenea, din anumite motive, în cazul studiilor genetice se știe cât de dificilă este obținerea acelorași rezultate utilizând aceleași metode; pentru a fi siguri va fi nevoie să parcurgem mai multe studii ca acesta. Totuși, sunt și mai încrezătoare că aceasta este o trăsătură moștenită.

Existăm ca tipuri distincte de indivizi

Chiar dacă am spus în această carte că, de obicei, fie suntem hipersensibili, fie nu suntem, nu am o dovadă clară pentru această afirmație. Am presupus-o fiindcă Jerome Kagan de la Harvard a descoperit că ar fi adevărată în cazul trăsăturii inhibiției la copii și părea să fie un termen impropriu pentru sensibilitate, chestiune lesne de înțeles, dat fiind faptul că se baza pe observarea unor copii care, în loc să dea buzna într-o cameră plină de jucării bizare și complicate, mai întâi se opreau pentru a arunca o privire. Dar mulți oameni de știință considerau că sensibilitatea trebuie să fie asemănătoare înălțimii, unde majoritatea se încadrează la mijloc. Pentru o teză de doctorat susținută la Universitatea din Bielefeld, în Germania, Franziska Borries[17] a realizat o anumită analiză statistică, în care făcea distincția dintre categorii și dimensiuni, într-un studiu la care au participat peste 900 de

persoane care au efectuat Testul PHS. A descoperit că hipersensibilitatea este, într-adevăr, o categorie, nu o dimensiune. în principiu, fie ești hipersensibil, fie nu ești.

Este greu de știut procentajul exact în orice eșantion de populație, pentru că întotdeauna vor exista motive pentru care ar putea să existe mai multe sau mai puține persoane decât media de 15-20%. în plus, există mulți factori care pot afecta rezultatele obținute de cineva, astfel că anumite persoane se vor încadra la mijloc din rațiuni diferite. Poate că unii oameni evaluează totul la un nivel mai scăzut decât ceilalți, poate că alții erau neatenți în ziua în care efectuau testul [...] sau orice altceva. De asemenea, bărbații tind să obțină un scor mai scăzut, deși știm cât de mulți sunt cei care se nasc cu această trăsătură. Cumva, testul pare să afecteze bărbații într-un mod diferit. Cu toate astea, majoritatea persoanelor nu se găsesc în zona de mijloc, însă unii posedă trăsătura, alții nu.

PHES descrie trăsătura

în 2011, când am scris *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person* [Psihoterapia pentru persoanele hipersensibile][18] (pentru a-i ajuta pe terapeuți să ne înțeleagă mai bine și să priceapă mai ales faptul că trăsătura noastră nu este o afecțiune sau un defect), am creat acronimul, pe care l-am menționat deja, pentru a le da o mână de ajutor în evaluarea acestei trăsături. A început să îmi placă, fiind o modalitate de descriere nu doar a noastră, ci și a cercetărilor legate de noi.

P vine de la profunzimea percepției

La baza trăsăturii hipersensibilității stă tendința de a procesa mai profund informațiile. Când oamenilor li se spune un număr de telefon și nu au cum să-l noteze, probabil vor încerca să îl proceseze într-un anumit fel pentru a-1 ține minte: îl repetă de mai multe ori, se gândesc la un anumit tipar, caută o semnificație a cifrelor sau remarcă o asemănare între numere și alte lucruri. Dacă nu îl prelucrăm într-un anume fel, știm că-1 vom uita. PHS prelucrează totul mai mult, făcând legături și comparând ceea ce observă cu

experiențele lor anterioare în probleme similare. Fac asta conștient sau fără să-și dea seama. Când luăm o decizie fără să știm cum am ajuns să o facem, se numește intuiție, iar PHS au o bună (dar nu infailibilă!) intuiție. Când hotărâm un anumit lucru în mod conștient, putem observa că acționăm mai lent decât ceilalți deoarece medităm cu mare atenție asupra tuturor opțiunilor. Și asta ține tot de profunzimea percepției.

Studiile care susțin aspectul profunzimii percepției legat de trăsătură au comparat activitatea cerebrală a oamenilor sensibili și non-sensibili în timp ce efectuau diverse activități care țin de percepție. Cercetările lui Jadzia Jagiellowicz[19] au scos la iveală că hipersensibilii folosesc mai mult acele zone ale creierului asociate cu prelucrarea „profundă“ a informațiilor, mai ales în sarcini care implică observarea unor subtilități. într-un alt studiu, realizat de noi și de alți cercetători[20], oameni sensibili și non-sensibili au primit sarcini perceptive a căror dificultate era deja cunoscută (necesită o activitate cerebrală susținută și mai mult efort), în funcție de cultura fiecărei persoane testate. Indivizii non-sensibili au întâmpinat, ca de obicei, dificultăți, însă, se pare că mintea subiecților hipersensibili nu a înregistrat această dificultate, indiferent de cultura căreia aparțineau. E ca și cum li s-ar fi părut normal să privească dincolo de așteptările societății din care proveneau, observând cum „stau lucrurile cu adevărat“.

Cercetările efectuate de Bianca Acevedo[21] și asociații ei au scos în evidență o activitate cerebrală sporită în cazul PHS, comparativ cu celelalte persoane, într-o zonă numită insulă sau cortex insular, o porțiune a creierului care include percepția permanentă a stărilor interioare, emoțiilor, posturii corporale și a evenimentelor exterioare. Unii au nu-mit-o centrul conștiinței.[22] Dacă suntem mai conștienți de ceea ce se petrece atât în interior, cât și la exterior, acesta ar fi cu siguranță rezultatul la care ne-am putea aștepta.

H se referă la hiperstimulare

Dacă vei remarca orice detaliu într-o situație dată și dacă situația este complicată (multe lucruri de ținut minte), intensă (zgomotoasă, confuză etc.) sau durează prea mult (un drum de două ore până la serviciu), pare evident că vei avea tendința de a te epuiza mai rapid deoarece ai atât de multe lucruri de procesat. Alții, care nu observă atâtea amănunte (sau nici unul), nu vor obosi la fel de repede. E posibil să li se pară chiar bizar că nu mai ai energie să petreci noaptea într-un club, după o zi întreagă de plimbat prin oraș. Ar putea vorbi fără să le pese atunci când ți-ai dori să tacă măcar pentru o clipă pentru a putea reflecta asupra unui lucru sau s-ar putea distra de minune într-un restaurant sau la o petrecere unde tu cu greu izbutești să suporți zgomotul. Intr-adevăr, acesta este comportamentul cel mai frecvent observat atât de noi, cât și de alți cercetători - PHS sunt ușor de stresat prin hiperstimulare (inclusiv stimulare socială) și, după ce și-au învățat lecția, evită mai mult decât alții situațiile încordate.

Un studiu recent efectuat în Germania de Friederike Gerstenberg[23] a comparat oamenii sensibili și non-sensibili în cadrul unei activități în care trebuiau să decidă dacă litera T întoarsă în diferite direcții era ascunsă printre multe litere L întoarse și ele în diferite direcții pe ecranul unui computer. După încheierea activității, PHS au fost mai rapide și mai exacte, dar și mai stresate decât celelalte persoane. Oare asta s-a datorat efortului de percepție sau efectului emoțional al participării la experiment? Oricare ar fi răspunsul, oamenii erau stresați. La fel cum o bucată de metal prezintă tensiuni când este suprasolicitată, la fel se întâmplă și cu noi.

Hipersensibilitatea, însă, nu se referă în primul rând la tulburarea produsă de nivelurile ridicate de stimuli, cum au sugerat unii cercetători, deși acest lucru se petrece în mod natural când avem prea multe probleme pe cap. Ai grijă să nu confunzi PHS cu vreo afecțiune gravă: disconfortul senzorial însuși poate fi un semn al unei boli cauzate de problemele legate de percepția senzorială, nu al unei percepții senzoriale neobișnuit de bune. De pildă, persoanele care suferă de afecțiuni din spectrul autist se plâng uneori de suprasolicitare senzorială, dar în alte situații nu

reacționează suficient. Problema lor pare să fie legată de dificultatea de a-și da seama unde să își concentreze atenția și care sunt lucrurile ce trebuie trecute cu vederea. Când discută cu cineva, e posibil să considere că figura persoanei respective nu este mai important de privit decât modelul dușumelei sau tipurile de becuri din încăpere. Firește, se pot plânge foarte tare că sunt copleșiți din cauza stimulilor. Este posibil chiar să fie mult mai conștienți de chestiunile subtile, însă în situații sociale vor observa adeseori lucruri irelevante, în vreme ce PHS vor fi mult mai atente la expresiile faciale subtile, cel puțin atunci când nu sunt supraexcitate.

E vine de la reactivitate emoțională

O serie de studii realizate de Jadzia Jagiellowicz[24] au arătat că PHS reacționează mai intens decât non-PHS în special la imaginile cu „valență pozitivă". (Datele din alte studii și experimente[25] scoseseră deja la iveală unele dovezi că PHS reacționează mai intens atât la experiențele pozitive, cât și la cele negative.) Dacă avuseseră o copilărie fericită, situația era cu atât mai concludentă. în studiile sale asupra creierului, această reacție față de imaginile pozitive nu apărea doar în porțiunile asociate cu experiența inițială a emoțiilor puternice, ci și în „mai mult zone" ale gândirii și percepției, adică în aceleași zone precum unele dintre cele descoperite în studiile despre profunzimea percepției cerebrale. Această reacție mai puternică la imaginile pozitive, care este intensificată de o copilărie fericită, corespunde unui nou concept sugerat de Michael Pluess și Jay Belsky[26], ideea de „sensibilitate avantajoasă", termen pe care l-au creat pentru a scoate în evidență potențialul specific al oamenilor sensibili de a beneficia de pe urma circumstanțelor și intervențiilor pozitive.

E vine și de la *empatie.* într-un alt studiu, efectuat de Bianca Acevedo[27], persoane sensibile și non-sensibile au privit fotografii cu persoane necunoscute, dar și cu cei dragi, exprimând fericire, tristețe sau având atitudini neutre. în toate situațiile, atunci când în fotografie erau exprimate emoții, persoanele sensibile prezentau o activitate sporită în cortexul insular, dar și în sistemul neuroni-lor-

oglindă, mai ales când priveau chipurile fericite ale celor apropiați. Neuronii în oglindă ai creierului[28] au fost descoperiți abia de douăzeci de ani încoace. Când urmărim pe altcineva care face sau simte un anumit lucru, acest grup de neuroni declanșează impulsuri electrice în același mod în care o fac unii dintre neuroni și la persoanele pe care le observăm. De exemplu, aceiași neuroni declanșează impulsuri electrice, în grade diferite, dacă lovim o minge de fotbal, dacă vedem pe altcineva șutând-o, dacă auzim sunetul făcut de cineva care șutează o minge sau dacă auzim sau rostim cuvântul „șut".

Nu numai că acești neuroni uimitori ne ajută să învățăm prin imitație, dar în conexiune cu alte zone ale creierului, care sunt în mod special active în cazul PHS, ne ajută să aflăm intențiile celor din jur și felul în care aceștia se simt. Prin urmare, sunt în mare parte responsabili pentru capacitatea universală a oamenilor de a fi empatici. Nu ne limităm doar la o simplă idee despre felul în care se simte altă persoană; într-o oarecare măsură, chiar simțim aceleași lucruri. Pentru oamenii sensibili este un lucru foarte familiar. Orice chip trist tindea să genereze mai multă activitate la acești neuroni în oglindă în cazul PHS decât la ceilalți. De asemenea, când priveau fotografii cu chipurile triste ale celor dragi, oamenii sensibili prezentau o activitate sporită în zonele care sugerau că ar fi vrut să facă ceva, să acționeze, chiar mai intensă decât în regiunile care implică empatia (poate că învățăm să ne temperăm empatia intensă pentru a putea fi de ajutor celorlalți). Dar, în ansamblu, când priveau fotografiile unor chipuri care arătau emoții intense de orice natură, activitatea cerebrală care indică empatia era mai puternică în cazul PHS decât al celor non-PHS.

Există o neînțelegere foarte des întâlnită cum că emoțiile ne fac să gândim ilogic. Dar gândirea apărută în urma ultimelor descoperiri științifice, revizuite de psihologul Roy Baumeister și colegii săi[29], a plasat emoția în centrul înțelepciunii. Unul dintre argumente este că majoritatea emoțiilor sunt resimțite în urma unui eveniment care, se pare, ne ajută să ne amintim ce s-a întâmplat și să învățăm din asta. Cu cât suntem mai afectați de o greșeală, cu atât mai mult ne

vom gândi la ea și data viitoare vom fi în stare să o evităm. Cu cât suntem mai încântați de succes, cu atât mai mult ne gândim și discutăm despre el și despre felul în care l-am obținut, iar asta ne crește șansele de a-1 putea repeta.

Alte studii dezbătute de Baumeister, care analizează contribuția emoției la gândirea lucidă, arată că oamenii, dacă nu au un motiv emoțional pentru a învăța ceva, n-o să facă asta prea bine sau chiar deloc. Acesta este unul dintre argumentele pentru care este mai simplu să înveți o limbă străină în țara în care este vorbită - suntem extrem de motivați să ne găsim drumul în acea țară, să conversăm atunci când cineva ni se adresează și, în general, să nu părem ridicoli. Din acest punct de vedere, unei persoane hipersensibile s-ar putea să i se pară aproape imposibilă perceperea lucrurilor în profunzime în lipsa unor reacții emoționale puternice care să o motiveze. Să nu uităm că, atunci când PHS reacționează mai intens, o fac în egală măsură sau chiar mai mult la emoții pozitive precum curiozitatea, anticiparea succesului (folosirea scurtăturii despre care ceilalți n-au habar), o dorință plăcută pentru ceva, satisfacția, bucuria, mulțumirea sufletească. Poate că toată lumea reacționează ferm la situațiile negative, dar PHS par să fi evoluat în așa fel încât savurează în mod special un rezultat bun și își dau seama mai bine decât alții cum să îl obțină. îmi imaginez că putem pune la cale o petrecere aniversară extrem de reușită, anticipând fericirea pe care ne-o va aduce.

S se referă la percepția subtilităților

Majoritatea studiilor deja menționate impuneau necesitatea percepției nuanțelor. Adesea, pentru noi acest lucru este cel mai semnificativ, detaliile mărunte pe care le remarcăm și pe care alții le scapă din vedere. Așadar, pentru că am numit-o hipersensibilitate, mulți s-au gândit că aceasta trebuie să reprezinte esența trăsăturii. (Pentru a corecta confuzia și pentru a scoate în evidență rolul percepției, am folosit denumirea științifică mai formală de „sensibilitate a percepției senzoriale") Totuși, această trăsătură nu are o legătură atât de mare cu simțurile ieșite din comun - în definitiv,

există oameni sensibili care au o vedere sau un auz slab. E adevărat că unii oameni sensibili indică unul sau mai multe simțuri foarte dezvoltate, dar chiar și atunci e posibil ca ei să prelucreze informația senzorială cu mai multă atenție, mai degrabă decât să posede ceva deosebit în legătură cu ochii, nasul, pielea, urechile sau papilele lor gustative. încă o dată, zonele cerebrale care sunt mai active atunci când oamenii sensibili percep lucruri sunt acelea care efectuează prelucrarea complexă a informațiilor senzoriale: nu neapărat regiunile care recunosc literele alfabetului datorită formei lor sau chiar cele care citesc cuvintele, ci zonele care surprind semnificația subtilă a cuvintelor.

Pe de o parte, atenția noastră la subtilități este utilă în nenumărate feluri, de la plăcerile simple ale vieții la planificarea răspunsurilor noastre în funcție de conștientizarea semnalelor nonverbale ale celorlalți (despre care aceștia s-ar putea să nu știe că le transmit) referitoare la dispoziția lor sufletească sau la credibilitatea lor. Pe de altă parte, firește, când suntem epuizați, s-ar putea să nu mai fim con-știenți de aproape nimic, subtil sau evident, cu excepția nevoii noastre de a lua o pauză. Ajungem astfel la un aspect foarte important.

Fiecare persoană hipersensibilă este diferită și este altfel în momente diferite

PHES este un minunat ghid general pentru înțelegerea hipersensibilității, dar nu unul infailibil. în funcție de felul în care ne simțim, e posibil să nu ne dăm seama de comportamentul nostru sau să nu remarcăm subtilitățile în aceeași măsură ca non-PHS din jurul nostru. De asemenea, suntem diferiți unii de alții. Oamenii au caracteristici diferite[30], povești de viață felurite și sunt, pur și simplu, diferiți. în entuziasmul nostru de a ne identifica ca grup - chiar și ca o minoritate neînțeleasă - nu trebuie să uităm că nu suntem deloc la fel. în primul rând, nu suntem cu toții sau tot timpul niște oameni atenți, conștiincioși, minunați!

Să ne gândim la H *{ușor de stimulat).* Două persoane sensibile vor reacționa destul de diferit când sunt deranjate de zgomote puternice sau de comportamentul nepoliticos ori supărător al celor din jur. Una dintre ele s-ar putea să nu se plângă sau să nu pară vizibil iritată de asemenea lucruri, deoarece această persoană evită asemenea situații și iese discret din ele. De pildă, el sau ea vor renunța la un loc de muncă din cauza zgomotului, a lipsei de politețe sau dacă se simt iritați de alte lucruri. Dacă PHS nu poate scăpa de acele probleme, le va tolera în tăcere până când vor putea fi îndreptate. Alte PHS, de obicei cu un trecut mai stresant, se vor victimiza și vor fi triști, fiind în același timp mai puțin capabile să-și găsească locul într-un mediu propice și să-l evite pe cel nepotrivit. Poate au sentimentul că trebuie să-i mulțumească pe cei din jur sau să demonstreze ceva. La locul de muncă, nu își vor da demisia până nu izbucnește o criză, astfel încât toți cei care lucrează acolo să afle de „hi-per" sensibilitatea lor.

Un studiu realizat de Bhavini Shrivastava[31] despre PHS dintr-o firmă de tehnologie a informației din India a arătat că acestea sunt mai stresate de mediul profesional decât alți angajați, însă managerii lor le considerau mai eficiente decât ceilalți. Dacă presupunem că acele PHS, al căror randament avusese de suferit din cauza stresului, au demisionat deja sau au fost date afară, se pare că PHS care au rămas (persoane mai în vârstă și de mai multă vreme la acel loc de muncă) se adaptau cu ușurință, poate cu o grijă specială din partea supervizorilor, compania având astfel de câștigat de pe urma profunzimii percepției și a atenției lor la aspectele mai subtile. Așadar, observăm două (sau mai multe) tipuri de PHS - capabile să se descurce sau nu, datorită altor aspecte ale personalității lor. Sau, în alte cazuri, două tipuri (sau mai multe) de situații: ușor stresante, când PHS par asemenea oamenilor puternici care găsesc modalități de a se adapta, modalități pe care ceilalți le scapă din vedere; sau teribil de stresante, când acestea nu se pot adapta și lasă impresia de slăbiciune.

Gânduri de final

Pentru mine, studierea hipersensibilității a fost o călătorie extraordinară. A început cu o simplă curiozitate legată de un lucru pe care cineva îl spusese despre mine. Am realizat câteva interviuri cu oameni care credeau că ar putea fi hipersensibili doar ca să observ despre ce e vorba, fără nici un fel de planuri de cercetare și, categoric, fără nici o intenție de a scrie o carte pentru publicul larg. Apoi, cum îmi place să spun, am descoperit că mă plimbam pe un bulevard, iar în spatele meu se forma o paradă, un grup de oameni hipersensibili, dar care nu auziseră acest termen până atunci.

Sunt întrebată la nesfârșit: „Cum ai putut să descoperi o nouă caracteristică?“ Răspunsul este că sensibilitatea nu este un lucru nou, ci doar unul foarte greu de observat atunci când urmărești comportamentul oamenilor, cum se procedează de obicei în psihologie. Prin urmare, psihologii și oamenii în general născoceau denumiri apropiate pentru trăsătură, dar imprecise, precum *timiditate* sau *introversie.* Celor din jur le este cu adevărat dificil să ne observe această trăsătură, deoarece suntem atât de influențați de mediile în care trăim, încât putem deveni cameleonici în preajma altora, făcând orice pentru a ne integra. întâmplător, am putut fi în ambele tabere, în cea a unui om de știință dornic de informații, dar și a unei persoane hipersensibile care cunoștea această experiență din interior. Totuși, așa cum am spus în prefața originală, pentru a mă putea concentra asupra propriei sensibilități a fost nevoie ca mai întâi altcineva să

facă un comentariu legat de acest aspect, asta după ce am avut o reacție „exagerată" la o procedură medicală.

Când suntem vizibili, cel mai evident lucru pe care îl facem este să reacționăm „exagerat“ în comparație cu alții -*Hde* la hiperstimulare și *E* de la reacții emoționale puternice. Dar atunci ne aflăm în minoritate, așa că, bineînțeles, în acest caz suntem peste medie și nu reacționăm ca majoritatea oamenilor. *H* și *E,* mult mai lesne de remarcat, sunt cele care ne arată nouă înșine și celorlalți că avem un punct slab. Mai mult decât atât, PHS cu un trecut dificil au un control mai redus asupra reacțiilor lor, astfel că trăsătura ajunge

să fie asociată oamenilor cu probleme. Cele câteva lucruri vizibile pe care le facem și care ar indica *P* și *S,* profunzimea percepției și atenția la subtilități, pot fi foarte ușor trecute cu vederea sau înțelese greșit. De pildă, dacă nu ne grăbim înaintea unei decizii sau înainte de abordarea unei situații, acest lucru poate părea, din nou, o posibilă problemă, iar faptul că suntem diferiți poate fi considerat așadar un defect. E simplu să ignori cât de bune sunt unele decizii, când deja le-ai luat, în plus, acest tip de tărăgănare poate fi provocat de mulți alți factori în afară de sensibilitate, cum ar fi teama, ba chiar o inteligență scăzută. Lucrurile ascunse, care se petrec în interiorul nostru, sunt cele care deosebesc minoritatea persoanelor hipersensibile de ceilalți. Slavă Cerului că există aceste noi modalități de efectuare a cercetărilor asupra creierului, prin care putem scoate la lumină aceste diferențe, și le mulțumesc tuturor celor care au făcut un pas în față, spunând: „Da, la fel mi se întâmplă și mie".

Așadar, haideți să sărbătorim! Poate chiar cu o paradă!

PREFAȚĂ LA PRIMA EDITIE

„Plângăciosule!“

„Fricosule!“

„De ce ne strici distracția?“

Ecouri din trecut? Dar ce spui despre acest avertisment bine intenționat: „Pentru binele tău, îți zic că ești mult prea sensibil!“

Dacă ești ca mine, probabil ai auzit de multe ori aceste lucruri, care te-au făcut să te simți o persoană extrem de diferită de ceilalți. Eram convinsă că aveam un defect imens pe care trebuia să-l ascund și care mă condamna la o viață mediocră. Credeam că e ceva în neregulă cu mine.

De fapt, este un lucru cât se poate de în regulă cu tine și cu mine. Dacă ai răspuns „adevărat“ la 12 sau mai multe întrebări din testul de la începutul acestei cărți sau dacă descrierea amănunțită din Capitolul 1 pare să ți se potrivească (e cel mai bun test), atunci ești o ființă umană specială, o persoană hipersensibilă - pe care o vom numi în continuare PHS. Această carte este numai pentru tine.

E normal să ai un sistem nervos sensibil, o trăsătură în principiu neutră. Probabil că ai moștenit-o. Este caracteristică pentru aproximativ 15-20% din populație. înseamnă că ești conștient de subtilitățile din jurul tău, un mare avantaj în multe situații. Și mai înseamnă că devii mult mai ușor copleșit atunci când te afli pentru prea multă vreme într-un mediu hiperstimulant, bombardat de imagini și de sunete până când sistemul tău este epuizat. Prin urmare, sensibilitatea îți aduce atât avantaje, cât și dezavantaje.

Totuși, în cultura noastră, această trăsătură nu este un lucru ideal și asta a avut probabil un impact major asupra ta. Părinții și profesorii bine intenționați au încercat, poate, să te ajute să „depășești problema“, ca și cum ar fi fost un defect. Dar ceilalți copii n-au fost întotdeauna la fel de drăguți cu tine. Ca adult, probabil că ți-a fost mai dificil să găsești cariera potrivită și relațiile corespunzătoare și, în general, să ai încredere în tine și respect față de propria persoană.

Ce îți oferă această carte

Cartea de față îți pune la dispoziție informații elementare, detalii referitoare la trăsătura ta și date care nu mai există altundeva. Este rezultatul a cinci ani de cercetări, interviuri amănunțite, experiență clinică, cursuri și consultații individuale cu sute de PHS și încercări atente de a descifra sensul ascuns al informațiilor pe care psihologia le-a descoperit deja despre trăsătură, dar nu realizează încă. în primele trei capitole vei afla toate lucrurile fundamentale despre trăsătura care te caracterizează și despre modul în care poți să conții hiperstimularea și hiperexcitația sistemului tău nervos.

După aceea, cartea va lua în considerare impactul sensibilității asupra trecutului, carierei, relațiilor și vieții tale interioare. Se va concentra asupra unor avantaje la care nici nu te-ai gândit până acum și, în plus, îți va oferi sfaturi despre problemele obișnuite cu care se confruntă unele PHS, cum ar fi timiditatea sau dificultatea de a găsi tipul potrivit de muncă.

Vom porni într-o adevărată călătorie. Majoritatea PHS pe care le-am ajutat mi-au mărturisit că informațiile prezentate în cartea de față le-au schimbat viețile în mod radical - și m-au rugat să ți le transmit și ție.

Un cuvânt pentru cei mai puțin sensibili

în primul rând, dacă ai deschis această carte pentru că ești părintele, partenerul sau prietenul unei PHS, ești mai mult decât bine-venit. Relația ta cu PHS se va îmbunătăți considerabil.

în al doilea rând, un sondaj telefonic efectuat cu trei sute de indivizi de toate vârstele, aleși la întâmplare, a arătat că în vreme ce 20% erau extrem sau destul de sensibili, alți 22% erau sensibili la un nivel mai scăzut. Cei care se încadrează în această categorie mai puțin sensibilă vor avea, la rândul lor, de câștigat de pe urma acestei cărți.

Apropo, 42% dintre cei care au răspuns au spus că nu sunt deloc sensibili - un motiv pentru care cei hipersensibili se pot simți atât de diferiți față de restul lumii. Și, firește, este vorba despre acel segment de populație care dă întotdeauna muzica tare la radio sau claxonează în trafic.

Mai mult decât atât, putem spune cu siguranță că oricine poate deveni din când în când hipersensibil - de pildă, după ce petrecem o lună singuri într-o cabană la munte. Și fiecare devine mai sensibil pe măsură ce îmbătrânește, într-adevăr, majoritatea oamenilor, indiferent că recunosc sau nu, au probabil o parte hipersensibilă care iese la iveală în anumite situații.

Și câteva cuvinte pentru non-PHS

Uneori, non-PHS se simt excluse și rănite de ideea că suntem diferiți de ei și poate asta ne face să credem că suntem într-un fel sau altul mai buni. Ne spun: „Vrei să spui că nu-s sensibil?“ Una dintre probleme este faptul că „sensibil" înseamnă și înțelegător și conștient de ce se întâmplă. Atât PHS, cât și non-PHS pot avea aceste calități, care se intensifică atunci când ne simțim bine și suntem atenți la subtilități. Când sunt foarte calme, PHS pot chiar să se bucure de avantajul de a percepe niște nuanțe mai delicate. Când sunt hiperexcitate, însă, o stare destul de frecventă în cazul PHS, sunt oricum, dar în nici un caz înțelegătoare sau sensibile. în schimb, ne simțim copleșiți, istoviți și vrem să fim singuri. Dimpotrivă, prietenii voștri non-PHS sunt chiar mai înțelegători cu cei din jur atunci când se găsesc în niște situații extrem de haotice.

M-am gândit foarte mult cum să denumesc această trăsătură. Știam că nu doresc să repet greșeala de a o confunda cu introversia, timiditatea, inhibiția și o grămadă de alți termeni improprii care au

fost folosiți de alți psihologi pe socoteala noastră. Nici unul dintre termeni nu surprinde aspectele neutre, cu atât mai puțin pe cele pozitive ale trăsăturii. „Sensibilitatea“ exprimă ideea neutră a unei mai mari receptivități față de stimuli. Așa că mi s-a părut momentul potrivit a compensa prejudecățile împotriva PHS, utilizând un cuvânt care ar putea fi înțeles în favoarea noastră.

Pe de altă parte, pentru unii, a fi „hipersensibil“ este orice, numai ceva pozitiv nu. Stând în casa mea liniștită și scriind aceste lucruri, într-un moment în care nimeni nu discută despre trăsătura noastră, declar de la bun început: cartea de față va genera mai multe glume și comentarii răutăcioase despre PHS decât ar fi cazul. Există o energie psihologică colectivă fantastică în jurul ideii de sensibilitate - aproape la fel de mare ca cea provocată de problemele identității de gen, cu care sensibilitatea este adeseori confundată. (Există la fel de mulți bebeluși - băieței și fetițe - care se nasc sensibili; dar se presupune că bărbații n-ar trebui să posede trăsătura, pe când femeile da. Ambele sexe plătesc un preț cam mare din cauza acestei confuzii.) Așadar, fii pregătit pentru asta. Protejează-ți atât sensibilitatea, cât și înțelegerea recent dobândită și nu discuta sub nici o formă despre ea, dacă acesta ți se pare a fi cel mai prudent lucru.

în primul rând, bucură-te să afli că mai există și alți oameni în jurul tău care gândesc la fel. Nu am mai vorbit până acum. Dar o facem astăzi și atât noi, cât și societatea în care trăim vom avea de câștigat. în capitolele 1, 6 și 10 voi face niște comentarii relativ extinse despre valoarea pentru societatea PHS.

Lucrurile de care ai nevoie

Am descoperit că persoanele hipersensibile beneficiază de pe urma unei abordări cvadruple, pe care capitolele din această carte o vor descrie.

1. *Autocunoașterea.* Trebuie să înțelegi ce înseamnă să fii o persoană hipersensibilă. Amănunțit. Și să afli cum se potrivește această caracteristică cu celelalte trăsături ale tale

și modul în care ai fost afectat de atitudinea negativă a societății în care trăiești. Apoi trebuie să îți cunoști extrem de bine organismul sensibil. Nu mai ai voie să îți ignori organismul doar pentru că ți se pare necooperant sau slab.

2. *Recontextualizarea.* Trebuie să reinterpretezi într-o manieră nouă o mare parte din trecut, știind că ai apărut în această lume hipersensibil. Foarte multe dintre „eșecurile“ pe care le-ai avut au fost inevitabile, pentru că nici tu, nici părinții, profesorii, prietenii și colegii nu te-au înțeles. Punerea într-o perspectivă nouă a experiențelor din trecut îți poate construi un respect de sine solid, caracteristică extrem de importantă pentru PHS, deoarece diminuează hiperexcitația în situațiile noi (prin urmare, hiperstimulatoare).

Cu toate acestea, recontextualizarea nu se produce automat. De aceea, la finele fiecărui capitol am inclus „activități“ care presupun adeseori o astfel de recontex-tualizare.

3. *Vindecarea,* Dacă n-ai făcut-o încă, trebuie să începi cu vindecarea rănilor mai vechi. Ai fost foarte sensibil în copilărie; problemele familiale și școlare, bolile și alte lucruri de acest gen te-au afectat mai mult decât pe cei din jur. în plus, ai fost diferit de ceilalți copii și mai mult ca sigur ai avut de suferit din cauza asta.

PHS, în mod special, percepând sentimentele intense care trebuie să apară, pot da înapoi în fața travaliului interior necesar vindecării rănilor trecutului. Precauția și tărăgănarea sunt justificate. Dar te vei minți singur, dacă vei amâna procesul.

4. *Un ajutor pentru a te simți în largul tău* în societate și sfaturi pentru a învăța când *safii mai puțin expus.* Poți să fii, trebuie și ai nevoie să fii implicat în societate. Societatea are cu adevărat nevoie de tine. Dar trebuie să fii priceput pentru a evita atenția exagerată sau dezinteresul față de lumea înconjurătoare. Această carte, lipsită de mesajele derutante pe care le transmite

o societate mai puțin sensibilă, încearcă să descopere acel drum.

De asemenea, te voi învăța care sunt efectele trăsăturii tale asupra relațiilor apropiate. Și voi dezbate legătura dintre psihoterapie și PHS - care dintre PHS trebuie să urmeze ședințe de terapie și de ce, despre ce fel de terapie este vorba, cu cine și, mai ales, în ce mod diferă terapia în cazul PHS. Apoi voi lua în considerare PHS și asistența medicală, inclusiv numeroase informații despre medicamente precum Prozacul, folosit frecvent de PHS. La finalul acestei cărți ne vom bucura de o viață interioară satisfăcătoare.

Câteva cuvinte despre mine

Sunt psiholog cercetător, profesor universitar, psihoterapeut și scriitor publicat. Ceea ce contează cel mai mult, însă, este că sunt o PHS la fel ca și tine. Și categoric nu scriu de undeva de sus, încercând să ajut niște suflete amărâte să-și depășească „sindromul". Știu din proprie experiență în ce constă trăsătura *noastră,* care sunt avantajele și provocările ei.

în copilărie, acasă, mă ascundeam de haosul din familia mea. La școală evitam orele de sport, jocurile și ceilalți copii în general. Ce amestec de ușurare și de umilință simțeam atunci când strategia mea reușea și eram complet ignorată!

în gimnaziu, un coleg extravertit m-a luat sub aripa sa. Relația a continuat și în liceu, chiar dacă în cea mai mare parte a timpului nu făceam altceva decât să învăț. în facultate, viața mea a devenit mult mai dificilă. După numeroase piedici și noi începuturi, inclusiv o căsnicie de patru ani pe care o încercasem prea devreme, am absolvit în cele din urmă Phi Beta Kappa la Berkeley, Universitatea California. Dar mi-am petrecut multă vreme plângând în baie, crezând că o iau razna. (Cercetările mele au demonstrat că asemenea refugii, destinate frecvent pentru a plânge, sunt tipice pentru PHS.)

în prima încercare de doctorat mi s-a oferit un birou, în care, de asemenea, mă închideam pentru a plânge, încercând să îmi recapăt oarecum calmul. Din cauza unor astfel de reacții, mi-am oprit studiile la nivelul masteratului, deși fusesem extrem de încurajată să continui cu doctoratul. Mi-au trebuit 25 de ani pentru a obține informațiile despre trăsătura mea, informații care m-au ajutat să-mi înțeleg reacțiile și, în acest fel, să-mi finalizez doctoratul.

La 23 de ani, l-am cunoscut pe actualul meu soț și am început o viață de familie foarte liniștită în care am putut să scriu și să cresc un băiețel. Mă simțeam deopotrivă încântată și rușinată că nu mă aflu „în lume". Eram cât de cât conștientă de oportunitățile pierdute de a învăța, de a mă bucura de mai multă recunoaștere publică a abilităților mele, de a fi mai conectată cu tot soiul de oameni. Dar, în urma experiențelor neplăcute, credeam că n-am de ales.

Unele evenimente, însă, nu pot fi evitate. A trebuit să trec printr-o procedură medicală în urma căreia am presupus că mă voi recupera în câteva săptămâni. în schimb, luni la rând corpul meu a părut să reverbereze în urma procedurii, prin reacții fizice și emoționale. încă o dată, am fost obligată să mă confrunt cu acel misterios „defect fatal" care mă făcuse să fiu atât de diferită. Așa că am încercat psihoterapia. Și am avut noroc. După ce m-a ascultat de-a lungul câtorva ședințe, terapeuta mi-a zis: „Firește că ai fost tulburată; ești o persoană hipersensibilă". Ce-o fi asta, m-am gândit, vreo scuză? Mi-a spus că nu se gândise niciodată prea mult la asta, dar din experiența ei păreau să existe deosebiri reale în ceea ce privește toleranța oamenilor la stimulare și, de asemenea, deschiderea lor față de semnificația profundă a unei experiențe, bune sau rele. Pentru ea, o asemenea sensibilitate nu era nici pe departe vreun semn de deficiență sau tulburare mintală. Sau cel puțin așa spera, ea însăși fiind o persoană hipersensibilă. îmi amintesc zâmbetul ei ștrengăresc. „Așa cum sunt majoritatea oamenilor pe care merită să-i cunosc."

Am mers câțiva ani la terapie, ani deloc irosiți, lucrând asupra unor subiecte legate de copilăria mea. Dar tema centrală a devenit

impactul acestei trăsături. Aveam sentimentul că sunt imperfectă. Exista disponibilitatea celorlalți de a mă proteja, bucurându-se în schimb de imaginația, empatia, creativitatea și viziunea mea, calități pe care nici măcar eu nu le prea prețuiam. Și mai era și problema izolării mele de lume. Dar, pe măsură ce am dobândit o altă perspectivă, am fost capabilă să reintru în societate. Astăzi, simt o plăcere deosebită să fac parte din lume, să profesez în acest domeniu și să împărtășesc darurile speciale ale sensibilității mele.

Cercetările din spatele acestei cărți

Pe măsură ce cunoștințele despre trăsătură mi-au schimbat viața, am hotărât să citesc mai multe lucruri despre ea, dar nu exista aproape nimic disponibil pe piață. M-am gândit că cel mai apropiat subiect ar putea fi introversia. Psihiatrul Cari Jung a scris lucruri foarte înțelepte despre tema respectivă, numind-o tendința de întoarcere spre interior. Opera lui Jung, el însuși o persoană hipersensibilă, a reprezentat un ajutor important pentru mine, dar lucrările științifice despre introversie se concentrau asupra introvertiților care nu sunt sociabili, moment în care m-am întrebat dacă nu cumva introversia și sensibilitatea erau în mod greșit comparate.

Cu atât de puține informații pentru a merge mai departe, am decis să pun un anunț într-un newsletter care era adresat personalului universității în care predam la momentul respectiv. Le-am transmis că aș vrea să le iau un interviu tuturor celor care se simțeau hipersensibili la stimuli, introvertiți sau care reacționau emoțional foarte repede. în scurtă vreme, au apărut mai mulți voluntari decât aveam nevoie.

După aceea, un ziar local a publicat o știre despre cercetările mele. Chiar dacă nu se spunea nimic în acel articol despre modul în care puteam fi contactată, peste o sută de oameni m-au sunat și mi-au scris, mulțumindu-mi, ce-rându-mi ajutorul sau spunându-mi, pur și simplu: „Și eu sunt așa". Doi ani mai târziu, oamenii continuau să mă caute. (Uneori, PHS reflectează o vreme înainte să acționeze!)

Bazându-mă pe interviuri (40 de interviuri, fiecare cu o durată de două-trei ore), am conceput un chestionar pe care l-am distribuit câtorva mii de persoane în toată America de Nord. Și am mai condus și un sondaj telefonic aleatoriu la care au participat trei sute de oameni. Ideea care contează pentru tine este că tot ce se găsește în această carte se bazează pe cercetări solide, făcute de mine sau de alte persoane. Și vorbesc pornind de la repetatele observații referitoare la PHS, făcute de-a lungul cursurilor, conversațiilor, consultațiilor individuale și ședințelor de psihoterapie desfășurate împreună cu acești oameni. Oportunitățile de a analiza viețile personale ale PHS s-au numărat cu miile. Chiar și așa, folosesc „probabil“ și „poate“ mai frecvent decât te-ai obișnuit în cărțile destinate publicului larg, însă cred că PHS vor aprecia asta.

Hotărârea de a întreprinde aceste cercetări, de a scrie și de a preda acest subiect m-au transformat într-un soi de pionier. Dar și asta reprezintă o parte din ceea ce înseamnă o PHS. Adeseori, suntem primii care observă ceea ce trebuie făcut. Pe măsură ce încrederea în virtuțile noastre crește, poate că din ce în ce mai mulți dintre noi vor îndrăzni să vorbească - în felul nostru sensibil.

Instrucțiuni pentru cititori

1. Repet, mă adresez PHS, însă această carte este scrisă și pentru cei care vor să înțeleagă o persoană hipersensibilă, indiferent că este vorba despre un prieten, o rudă, un consilier, un șef, un profesor sau un cadru medical.

2. Cartea de față presupune să consideri că trăsătura ta este comună multor oameni. Altfel zis, este o calitate care te caracterizează. Avantajul este că te vei simți normal și vei avea de câștigat în urma experiențelor și cercetărilor celorlalți. Dar orice etichetare scapă din vedere unicitatea. Fiecare PHS este complet diferită, chiar dacă au o trăsătură comună. Amintește-ți asta pe măsură ce mergi mai departe.

3. Pe parcursul acestei cărți, vei vedea probabil toate aspectele vieții tale din perspectiva hipersensibilității. Era de așteptat. De

fapt, chiar asta-i ideea. Imersiunea totală te ajută să înveți orice limbaj nou, inclusiv o nouă modalitate de a discuta despre propria persoană. Dacă ceilalți se simt ușor îngrijorați, ignorați sau iritați, roagă-i să aibă răbdare. Va veni o zi în care lumea se va obișnui cu acest concept și vei discuta mai puțin despre el.

4. Această carte cuprinde câteva activități despre care am aflat că ar fi utile pentru PHS. Dar n-am de gând să îți spun că, dacă vrei să obții vreun beneficiu de pe urma cărții, e obligatoriu să le pui în practică. Ai încredere în intuiția ta de PHS și fă cum crezi că e mai bine.

5. Oricare dintre activități îți poate stârni sentimente puternice. Dacă se întâmplă așa ceva, te sfătuiesc să ceri ajutorul unei persoane de specialitate. Dacă urmezi ședințe de terapie, această carte se va completa de minune cu activitatea din cadrul acestor ședințe. Este posibil ca ideile de aici să scurteze chiar perioada de terapie, pe măsură ce vizualizezi un sine nou, ideal - nu idealul societății, ci al tău, persoana care poți fi și care, poate, ești deja. Dar nu uita că, dacă lucrurile devin intense sau complicate, această carte nu este un înlocuitor al unui terapeut de calitate.

Acesta este un moment emoționant pentru mine; îmi imaginez că dai pagina și intri în lumea asta nouă, în noua ta lume, în noua *noastră* lume. După ce ai crezut atât de mult timp că ai putea fi singurul, e plăcut să ai parte de companie, nu-i așa?

Ești o persoană hipersensibilă?

CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE

Răspunde la fiecare întrebare în funcție de cum simți. Răspunde „adevărat“ dacă este cel puțin parțial adevărat pentru tine. Răspunde „fals“ dacă nu este întru totul adevărat sau dacă nu e deloc adevărat.

Simt că am nevoie să mă retrag în timpul zilelor aglomerate, să mă bag în pat, într-o cameră întunecoasă sau în orice loc în care pot avea parte de puțină intimitate și unde mă pot distanța de stimuli. A F

Când oamenii se simt inconfortabil în mediul înconjurător, îmi dau seama ce trebuie făcut pentru a le spori confortul

(cum ar fi schimbarea luminii sau a locurilor). A F

Mă irită când oamenii încearcă să mă determine să fac prea multe lucruri deodată. A F

încerc din răsputeri să nu uit lucruri și să nu fac greșeli. A F

Evit din principiu filmele și serialele violente. A F

Devin foarte agitat când se petrec prea multe lucruri în jurul meu. A F

Dacă mi-e foarte foame, reacția mea este intensă

și îmi afectează concentrarea sau starea de spirit. A F

Schimbările din viața mea mă tulbură. A F

Observ și savurez aromele, gusturile, sunetele și operele

de artă delicate sau rafinate. A F

Este o prioritate pentru mine să-mi organizez viața în așa fel

încât să evit situațiile deranjante sau copleșitoare. A F

Când trebuie să concurez cu cineva sau să fiu observatîn timp ce efectuez o sarcină, devin atât de nervos sau agitat, încât

dau un randament mult mai scăzut decât în mod normal. A F

Când eram copil, părinții sau profesorii mei păreau

să mă considere sensibil sau timid. A F

EVALUAREA SCORULUI

Dacă ai răspuns „adevărat“ la 12 sau mai multe întrebări, probabil ești hipersensibil.

Dar, sincer vorbind, nici un test psihologic nu este atât de precis încât să îți urmezi viața după el. Dacă ai răspuns afirmativ la doar una sau două întrebări, dar sunt extrem de adevărate, poți la fel de bine să te consideri hipersensibil.

Citește mai departe și, dacă te vei recunoaște în descrierea amănunțită pe care o fac persoanelor hipersensibile în Capitolul 1, poți să te consideri una. Restul acestei cărți te va ajuta să înțelegi mai bine și să înveți să te dezvolți în lumea nu atât de sensibilă din zilele noastre.

Adevărul despre hipersensibilitate

Sentimentul (greșit) că am fi imperfecți

în acest capitol vei afla noțiunile fundamentale despre trăsătura ta și felul în care te face să te simți diferit față de cei din jur. De asemenea, vei descoperi care sunt celelalte caracteristici moștenite ale personalității tale și vei afla cum ești privit în societatea în care trăiești. Dar, mai întâi, ar trebui să o cunoști pe Kristen.

Credea că e nebună

Kristen era cel de-al 23-lea interviu din cadrul cercetărilor mele legate de PHS. Era o studentă inteligentă, cu o viziune foarte clară. Dar nici nu începuserăm bine interviul, când vocea a început să-i tremure.

„îmi pare rău“, a murmurat ea. „Dar m-am înscris, de fapt, ca să iau legătura cu tine pentru că ești psiholog și pentru că trebuia să vorbesc cu cineva care-mi poate spune.“ Glasul i s-a frânt. *„Sunt nebună?'* Am examinat-o cu simpatie. Era limpede că se simțea disperată, însă nimic din ce-mi spusese până atunci nu-mi sugerase vreun indiciu al vreunei afecțiuni mentale. Dar atunci îi ascultam altfel pe oamenii precum Kristen.

A încercat din nou, ca și cum i-ar fi fost teamă să-mi dea timp să-i răspund. „Mă simt foarte diferită. Mereu m-am simțit. Nu vreau să spun că... adică familia mea a fost minunată. Am avut o copilărie aproape idilică până când a trebuit să merg la școală. Deși mama spune că dintotdeauna am fost o copilă țâfnoasă.“

A tras aer în piept. Am spus ceva liniștitor, iar ea a prins curaj. „Dar la grădiniță mi-era groază de orice. Chiar și de ora de muzică. Când împărțeau oalele și tigăile în care să batem, îmi puneam mâinile la urechi și plângeam.“

Și-a întors privirea, de această dată cu lacrimi în ochi, „în școala primară am fost mereu preferata învățătoarei. Dar și așa spuneau c-aș fi «distrată».“

„Neatenția“ ei a condus la o serie neplăcută de teste medicale și psihologice. Mai întâi pentru retard mintal. Drept urmare, a fost înscrisă într-un program pentru *supradotați,* chestiune care nu m-a surprins.

Cu toate astea, mesajul era același: „E ceva în neregulă cu copilul ăsta“. I-a fost testat auzul. Era normal. în clasa a IV-a i-au scanat creierul, plecând de la teoria că interiorizarea ei se datora unor mici atacuri de epilepsie. Creierul ei era, de asemenea, normal.

Diagnosticul final? Avea „probleme cu filtrarea stimuli-lor“. Dar rezultatul era un copil care se credea anormal.

Special, dar profund neînțeles

într-o oarecare măsură diagnosticul era corect. PHS chiar percep o grămadă de lucruri - toate subtilitățile care celorlalți le scapă. Dar lucrurile ce par o banalitate pentru alții, cum sunt muzica zgomotoasă sau aglomerația, pot fi hiperstimulante și, astfel, stresante pentru PHS.

Majoritatea oamenilor ignoră sirenele, luminile orbitoare, mirosurile bizare, dezordinea și haosul. Pe PHS le deranjează.

Majoritatea oamenilor și-ar putea simți picioarele obosite după o zi petrecută într-un mail sau într-un muzeu, dar sunt gata să continue dacă sunt invitați seara la o petrecere. După o asemenea zi, PHS au nevoie de singurătate. Se simt irascibili, suprastimulați.

Majoritatea oamenilor care intră într-o cameră pot observa mobila, persoanele prezente - și cam atât. PHS își pot da seama imediat, fie că-și doresc asta sau nu, care este starea de spirit a celor din încăpere, care-s prieteniile și animozitățile dintre ei, dacă aerul este proaspăt sau stătut, ce personalitate are cel care a aranjat florile.

Dacă ești o PHS, însă, este greu de înțeles că ai vreo abilitate remarcabilă. Cum poți compara niște experiențe interioare? Nu-i ușor. în principal, observi că pari incapabil de a tolera la fel de multe lucruri ca alții. Treci cu vederea, însă, că aparții unui grup care a dat adeseori dovadă de multă creativitate, perspicacitate, pasiune și afecțiune - toate extrem de prețuite în societate.

Suntem, însă, o ofertă care vine la pachet și cu altele. Sensibilitatea implică și faptul că suntem prudenți, interiorizați și că avem nevoie de mai mult timp singuri. Deoarece oamenii care nu posedă trăsătura (majoritatea) nu înțeleg acest lucru, ne consideră timizi, sfioși, lipsiți de vlagă sau, cel mai mare păcat dintre toate, nesociabili.

Temându-ne de astfel de etichetări, ne străduim să fim ca ceilalți. Dar asta ne face să devenim suprastimulați și nefericiți. Și tocmai *acest lucru* ne formează imaginea de nevrotici sau de nebuni, mai întâi în ochii altora, apoi în ochii noștri.

Anul periculos pentru Kristen

Mai devreme sau mai târziu, fiecare are parte de experiențe stresante în viață, însă PHS reacționează mai intens la astfel de stimuli. Dacă vei considera aceste reacții ca parte a unei imperfecțiuni inerente, vei intensifica stresul deja existent în crizele cu care te vei confrunta de-a lungul vieții. Iar stresul e urmat de sentimente de deznădejde și de inutilitate.

Kristen, de pildă, a suferit o asemenea criză în anul în care a început facultatea. Urmase cursurile unui liceu privat modest și nu plecase niciodată de-acasă. Dintr-odată, locuia printre străini, amestecându-se în mulțime la cursuri și la bibliotecă, fiind permanent hiperstimulată. Apoi s-a îndrăgostit, rapid și intens (așa cum pot s-o facă PHS). La scurtă vreme după aceea a mers în Japonia pentru a cunoaște familia iubitului ei, un eveniment de care avea deja motive întemeiate să se teamă. Pe când era în Japonia s-a întâmplat, cum spune ea, s-o „ia razna“.

Kristen nu se considerase niciodată o persoană anxioasă, însă în Japonia, din senin, a fost copleșită de temeri și a devenit insomniacă. Apoi a început depresia. înspăimântată de propriile ei emoții, încrederea în sine i s-a prăbușit. Tânărul ei iubit n-a mai făcut față „nebuniei“ ei și a dorit să pună capăt relației. Deja se întorsese la școală, însă era îngrozită că urma să dea greș și acolo. Kristen era pe marginea prăpastiei.

încheindu-și povestea cu glasul înecat de lacrimi, și-a îndreptat privirea spre mine.

„Apoi am auzit de acest studiu, despre oamenii sensibili, și m-am gândit, n-aș putea fi și eu așa? Dar nu sunt, știu asta. Nu?"

I-am răspuns că, fără îndoială, n-am cum să fiu sigură după o conversație atât de scurtă, dar sunt de părere că, într-adevăr, sensibilitatea ei, în combinație cu stresul prin care trecuse, ar putea să-i explice foarte bine starea de spirit. Și, astfel, am avut privilegiul de a-i deschide ochii lui Kristen asupra propriei persoane - evident, o explicație așteptată de mult timp.

Definirea hipersensibilității - două lucruri de ținut minte

ASPECTUL 1: Orice persoană, hipersensibilă sau nu, se simte cel mai bine atunci când nu e nici prea plictisită, nici prea agitată.

Un individ va da cele mai bune rezultate în orice fel de activitate, indiferent dacă trebuie să poarte o conversație sau să joace în Super Bowl, atât timp cât sistemul lui nervos este excitat sau într-o stare de alertă moderată. Prea puțină excitație și omul devine plictisit, ineficient. Pentru a ne schimba această stare de excitație redusă, bem niște cafea, pornim aparatul de radio, sunăm un prieten, începem o conversație cu o persoană complet necunoscută, ne schimbăm locul de muncă - orice e nevoie!

La cealaltă extremă, prea multă excitație la nivelul sistemului nervos face pe oricine să devină tulburat, neîndemânatic, confuz. Nu mai putem gândi, nu ne mai coordonăm corpul, avem senzația că ne-am

pierdut controlul. Dar, iarăși, avem mai multe modalități prin care putem corecta situația. Uneori ne odihnim. Sau luăm o pauză din punct de vedere mental. Unii dintre noi consumă alcool sau iau o pastilă de Diazepam.

Cel mai bun nivel de excitație este undeva la mijloc. Faptul că există o nevoie și o dorință pentru un „nivel optim de excitație“ este, de fapt, una dintre cele mai importante descoperiri ale psihologiei. E valabil pentru toată lumea, chiar și în cazul copiilor. Cei mici detestă să se simtă plictisiți sau copleșiți.

ASPECTUL 2: Oamenii diferă considerabil in funcție de nivelul de excitație al sistemului nervos în aceeași situație și cu stimuli identici.[1]

Diferența este în mare parte moștenită, o chestiune foarte reală și firească. De fapt, poate fi observată în cazul tuturor animalelor evoluate - șoareci, pisici, câini, cai, maimuțe, oameni. în cadrul unei specii, procentajul indivizilor foarte sensibili la stimuli este de obicei același, în jur de 15-20%. Așa cum unele exemplare dintr-o specie sunt puțin mai mari decât celelalte, altele sunt puțin mai sensibile. De fapt, prin înmulțirea atentă a animalelor, împere-chindu-le pe cele sensibile între ele, putem crea o specie sensibilă în doar câteva generații. Pe scurt, dintre trăsăturile congenitale ale temperamentului, aceasta creează cele mai dramatice și mai ușor de remarcat diferențe.[2]

Vestea bună și cea mai puțin bună

Această diferență din punctul de vedere al excitabilității înseamnă că remarci niveluri de stimulare care trec neobservate de ceilalți.[3] Acest lucru este adevărat fie că vorbim de sunete discrete, de imagini subtile sau de senzații fizice precum durerea. Nu e vorba că auzul, văzul sau alte simțuri ar fi mai dezvoltate (multe PHS poartă ochelari). Diferența pare să apară undeva în drum spre creier sau chiar înăuntrul acestuia, unde are loc o procesare mai atentă a informației.[4] Reflectăm mai mult asupra tuturor lucrurilor. Și

separăm toate aspectele în subtilități. Asemenea acelor mașinării care sortează fructele după mărime, noi le clasificăm în zece, în vreme ce alții le sortează în două sau trei.

Această atenție sporită față de chestiunile subtile tinde să te facă mai intuitiv, iar asta nu înseamnă altceva decât selectarea și procesarea informațiilor într-un mod semiconștient sau inconștient. Rezultatul este că adeseori „pur și simplu știi", fără să realizezi cum se-ntâmplă asta. Mai mult decât atât, această prelucrare profundă a detaliilor te face să te gândești mai mult la trecut și la viitor. „Pur și simplu știi" de ce lucrurile sunt așa cum sunt sau cum vor fi. Este cel de-al „șaselea simț" despre care se tot vorbește. Poate fi eronat, firește, la fel cum ochii sau urechile te pot înșela, dar intuiția ta este corectă în suficient de multe situații, astfel că PHS tind să fie vizionari, artiști cu o percepție, extrem de fină sau inventatori, dar și oameni mai conștiincioși, mai atenți și mai înțelepți.

Dezavantajul trăsăturii își face simțită prezența la niveluri mai intense de stimulare. Ce este oarecum excitant pentru majoritatea oamenilor este extrem de excitant pentru PHS. Ce este extrem de excitant pentru majoritatea oamenilor stoarce complet de vlagă o persoană hipersensibilă, până când atinge un punct de avarie numit „inhibiție trans-marginală". Inhibiția transmarginală a fost dezbătută pentru prima oară pe la începutul secolului de fiziologul rus Ivan Pavlov, care era convins că cea mai elementară diferență moștenită dintre oameni era legată de viteza cu care ating acest punct de avarie, iar cei care ajung cel mai repede la el posedă un alt tip de sistem nervos, complet diferit.

PHS sau nu, nimănui nu-i place să fie suprastimulat. Omul simte că își pierde controlul și tot corpul îl avertizează că are necazuri. Adeseori, hiperexcitația duce la un randament mai scăzut față de cel pe care l-ar putea atinge o persoană. Firește, poate însemna și pericol. E posibil ca noi toți să fim construiți cu o frică suplimentară de hiperex-citație. Deoarece un nou-născut nu poate s-o ia la fugă, să se lupte sau chiar să recunoască o primejdie, e mai bine să urle

la orice lucru nou, oricât de puțin excitant ar fi, pentru ca adulții să-i poată veni în ajutor.

La fel ca pompierii, noi, PHS, răspundem de cele mai multe ori unor alarme false. Dar dacă sensibilitatea noastră salvează o viață chiar și o dată, înseamnă că este o trăsătură genetică care prezintă avantaje. Dar, într-adevăr, când trăsătura noastră conduce la hiperexcitație, devine problematică. însă face parte dintr-o ofertă care vine la pachet cu multe avantaje.

Mai multe despre stimulare

Stimularea este orice element care trezește la viață sistemul nervos, care îi atrage atenția și face ca nervii să declanșeze o altă repriză de sarcini electrice minuscule pe care le transmit mai departe. De obicei, credem că stimularea provine din exterior, dar, fără îndoială, își poate avea originea și în corpul nostru (cum ar fi durerea, tensiunea musculară, foamea, setea sau nevoile sexuale), precum și în amintiri, fantezii, gânduri sau planuri de viitor.

Stimularea poate varia în intensitate (asemenea intensității unui zgomot) sau în durată. Poate fi mai stimulantă pentru că reprezintă ceva nou, ca atunci când cineva tresare când aude un claxon sau un țipăt, sau datorită complexității sale, când în timpul unei petreceri o persoană aude simultan patru conversații, plus muzica de fundal.

De cele mai multe ori, ne putem obișnui cu astfel de stimuli. Alteori, însă, ni se pare că nu ne deranjează, dar ajungem să ne simțim din senin epuizați și abia după aceea înțelegem motivul: am suportat ceva la nivel conștient, în vreme ce, în realitate, ne epuiza treptat. Chiar și o stimulare moderată și familiară, precum o zi la muncă, poate provoca până seara nevoia unei PHS de liniște. în acel moment, încă o stimulare „nesemnificativă“ poate fi picătura care a umplut paharul.

Stimularea este și mai complicată, deoarece aceiași stimuli pot avea semnificații diferite pentru persoane diferite. Un mail aglomerat în perioada Crăciunului le poate aminti unora de cumpărăturile fericite

împreună cu familia și poate da naștere unor sentimente calde de sărbătoare. Dar poate că altcineva, care a fost obligat să meargă la cumpărături, a încercat să cumpere cadouri fără destui bani și fără să știe ce să aleagă, are amintiri nefericite din perioada sărbătorilor trecute și, astfel, mallurile în perioada Crăciunului îi provoacă o suferință intensă.

VALORIFICĂ-ȚI SENSIBILITATEA

Gândește-te la unul sau mai multe momente în care sensibilitatea te-a salvat pe tine sau pe cineva apropiat de la o suferință, de la o pierdere importantă sau chiar de la moarte. (în cazul meu, aș fi pierit împreună cu întreaga familie dacă nu m-aș fi trezit la prima scânteiere a unei flăcări aprinse în tavanul casei vechi de lemnîn care locuiam.)

O regulă generală spune că în momentul când nu deținem controlul asupra unui stimul, atunci este cel mai supărător, *cu atât mai mult* în cazul în care simțim că suntem victima cuiva. în timp ce muzica pe care o ascultăm noi ni se pare plăcută, cea care se aude din boxele vecinului e posibil să ne deranjeze, iar dacă pe deasupra l-am rugat înainte să reducă volumul, devine o invazie ostilă. Se prea poate ca această carte să îți intensifice puțin iritarea, pentru că începi să realizezi că faci parte dintr-o minoritate ale cărei drepturi de a avea o stimulare mai redusă sunt în general ignorate.

Firește, ne-ar fi de ajutor dacă am deveni mai înțelepți și mai detașați de toate aceste asocieri, astfel încât nimic să nu ne mai poată suprastimula. Nu-i de mirare că atât de multe PHS devin atrase de căile spirituale.

Este oare excitația foarte diferită de anxietate și frică?

Este important să nu confundăm excitația cu frica. Frica creează excitare, dar la fel fac și alte emoții, inclusiv bucuria, curiozitatea sau mânia. Dar putem fi la fel de hiperexcitați de gânduri semiconștiente sau de niveluri scăzute de entuziasm, care nu dau naștere unei emoții vizibile. Deseori, nu suntem conștienți de detaliile care ne

agită, cum ar fi noutatea unei situații, a unui zgomot sau nenumăratele lucruri pe care le vedem.

De fapt, sunt mai multe modalități de *a fi* excitat și, tot atâtea feluri de *a te simți* excitat, iar acestea sunt diferite de la un moment la altul și de la o persoană la alta. Excitația poate să se manifeste prin îmbujorare, frisoane, bătăi puternice ale inimii, mâini tremurânde, gândire încețoșată, frământări în stomac, mușchi încordați și palme sau alte părți ale corpului asudate. Adesea, oamenii care se găsesc în astfel de situații nu sunt conștienți de unele sau de toate reacțiile în momentul în care se produc. Pe de altă parte, unii spun că se simt excitați, dar această neliniște se manifestă foarte slab în oricare dintre aceste moduri. Cu toate astea, termenul descrie totuși un element comun tuturor acestor experiențe și stări fizice. Ca și cuvântul „stres“, excitația este un cuvânt care comunică ceva ce știm cu toții, chiar dacă acel ceva variază foarte mult. Firește, stresul e în strânsă legătură cu stimularea: răspundem la stres devenind stimulați.

De îndată ce observăm excitația, dorim să îi dăm un nume și să îi aflăm sursa pentru a recunoaște pericolele. Și ne gândim de multe ori că excitația noastră este cauzată de frică.

Nu realizăm că inima ne sare din piept tocmai din cauza banalului efort de a prelucra stimularea suplimentară. Din cauza excitației noastre evidente, alți oameni presupun că suntem temători, așa că presupunem și noi același lucru. Apoi, după ce am decis că trebuie să ne fie frică, devenim și mai excitați. Vom evita această situație pe viitor, deși acceptarea și transformarea ei în ceva obișnuit ar putea să ne liniștească. Vom discuta din nou despre importanța separării fricii de excitare în Capitolul 5, când vom vorbi despre „timiditate“.

Trăsătura aceasta te face cu adevărat special

Poți avea mai multe beneficii de pe urma sensibilității. Mintea ta funcționează diferit. Te rog să nu uiți că ceea ce urmează se referă *la majoritatea*[5] indivizilor; nimeni nu are toate aceste trăsături. Dar, în comparație cu non-PHS, cei mai mulți dintre noi suntem:

♦ Mai pricepuți la detectarea erorilor și la evitarea acestora.[6]

♦ Extrem de conștiincioși.[7]

♦ Capabili de concentrare profundă. *(Dar ne descurcăm mai bine fără lucruri care să ne distragă atenția.)*[3]

♦ Deosebit de buni la sarcini care necesită vigilență, precizie, viteză și detectarea diferențelor minore.[9]

♦ Capabili de a procesa un lucru la niveluri mai profunde ale memoriei semantice[10], așa cum o numesc psihologii.

♦ Dispuși adesea să reflectăm asupra propriei gândiri.[11]

♦ Capabili să învățăm fără a fi conștienți că am învățat.[12]

♦ Profund afectați de stările de spirit și emoțiile celorlalți oameni.

Firește, există multe excepții, mai ales în ceea ce privește conștiinciozitatea. Și nu vrem să fim ipocriți în această privință; în numele binelui se pot face multe stricăciuni, într-adevăr, fiecare pădure are uscăciunile ei. Suntem extrem de competenți, însă, din păcate, de cele mai multe ori, când suntem priviți, cronometrați sau evaluați nu ne mai putem demonstra priceperea. E posibil ca felul nostru profund de a percepe lucrurile să lase inițial impresia că nu înțelegem ce se petrece, dar în timp vom pricepe și ne vom aminti mai multe decât alții. Acesta ar putea fi motivul pentru care PHS învață mai ușor limbi străine[13] (cu toate că e posibil ca excitația să îi facă mai puțin fluenți în vorbire decât ceilalți).

Printre altele, faptul că reflectăm mai mult decât alții asupra propriilor gânduri nu e un semn de egocentrism, înseamnă că dacă suntem întrebați la ce ne gândim, există șanse mai mici să menționăm că suntem conștienți la lumea din jur, ci mai degrabă vom vorbi despre

reflecțiile sau meditațiile noastre interioare. Dar e posibil să amintim că ne gândim la alte persoane.

Și corpurile noastre sunt diferite. Cei mai mulți dintre noi avem sisteme nervoase care ne fac să fim:

♦ Specialiști în mișcări motorii fine.[14]

♦ Pricepuți în a sta nemișcați.[15]

♦ „Persoane matinale."[16] (în acest caz întâlnim multe excepții.)

♦ Mai afectați de stimulente precum cafeina[17], cu excepția situațiilor în care suntem foarte obișnuiți cu ele.

♦ Mai „raționali"[18] (mai puțin liniari, mai creativi și cu o mai bună capacitate de sinteză).

• Mai sensibili la lucrurile care plutesc prin aer.[19] *{Da, asta înseamnă mai multe erupții cutanate și alergii.}*

încă o dată, în general, sistemele noastre nervoase par concepute pentru a reacționa la experiențele subtile, dar, în același timp, ne revenim mai greu când trebuie să răspundem în fața unor stimuli intenși.

Dar PHS nu sunt permanent într-o stare ridicată de excitare. Nu suntem „excitați cronic"[20] în viața de zi cu zi sau în timpul somnului. Devenim, pur și simplu, mai excitați la stimulările noi sau prelungite. (A fi o PHS *nu este* același lucru cu a fi „nevrotic" - adică anxios în mod constant fără nici un motiv evident.)

Cum să-ți percepi diferențele

Sper că deja îți vezi trăsătura ca pe ceva pozitiv. Dar ți-aș sugera să încerci să o privești cât mai degajat. Devine un avantaj sau un dezavantaj numai atunci când te afli într-o anumită situație. întrucât trăsătura există la toate animalele evoluate, înseamnă că e

importantă în mai multe circumstanțe. Bănuiala mea este că supraviețuiește într-un anumit procent din toate animalele superioare pentru că este util să ai în preajma ta cel puțin câteva exemplare care să perceapă permanent semnalele subtile. 15-20% pare să fie proporția corectă care trebuie să fie neîncetat în alertă pentru pericole, alimente noi, nevoile puilor și ale celor bolnavi, precum și pentru obiceiurile celorlalte animale.

Firește, e bine să existe câteva exemplare într-un grup care să nu fie atât de atente la toate primejdiile și consecințele fiecărei acțiuni. Acestea se vor grăbi fără a sta prea mult pe gânduri să exploreze fiecare lucru nou, să se lupte pentru grup sau pentru un teritoriu. Fiecare societate are nevoie de ambele grupuri. Și poate că este nevoie de un număr mai mare de non-PHS, deoarece o mare parte dintre persoanele hipersensibile riscă să fie ucise! Acestea sunt doar niște speculații însă.

O altă bănuială de-a mea este că rasa umană are mai multe de câștigat de pe urma PHS decât celelalte specii. PHS fac mai multe dintre lucrurile care ne diferențiază de alte animale: ne imaginăm posibilități. Noi, oamenii, și PHS în mod special, suntem pe deplin conștienți de trecut și de viitor. Pe deasupra, dacă nevoia este mama învățăturii, PHS trebuie să petreacă mult mai multă vreme încercând să inventeze soluții pentru problemele omului, fie doar și pentru că sunt mai sensibile la foame, frig, nesiguranță, oboseală și boală.

Uneori, se spune că oamenii care posedă trăsătura noas tră sunt mai puțin fericiți[21] sau mai puțin capabili să fie fericiți. Firește, poate că părem nefericiți și morocănoși, cel puțin pentru non-PHS, deoarece petrecem atât timp gân-dindu-ne la chestiuni precum sensul vieții și al morții și la cât de complicat este totul - nicidecum în alb și în negru. Deoarece majoritatea non-PHS nu par să simtă vreo plăcere în a reflecta asupra unor asemenea lucruri, ei pleacă de la premisa că toate aceste cugetări trebuie să fie expresia unei nefericiri. Și, cu siguranță, nu devenim deloc mai bucuroși când ni se spune că suntem nefericiți (conform

definiției *lor* pentru fericire) și că reprezentăm o problemă pentru ei deoarece părem nefericiți. Aceste acuzații ar face pe *oricine* nefericit.

Esența este cel mai bine exprimată de Aristotel, care se zice că ar fi pus întrebarea: „Ai vrea să fii mai degrabă un porc fericit sau un om nefericit?“ PHS preferă sentimentul plăcut pe care îl au când sunt foarte conștienți, foarte umani, chiar dacă lucrurile de care suntem conștienți nu sunt întotdeauna un motiv de veselie.

Cu toate acestea, ideea este că nu toți non-PHS sunt niște porci! Știu că sunt persoane care cred că voi încerca să dau PHS ca exemplu. Dar asta va ține cel mult cinci minute la majoritatea persoanelor hipersensibile, care se vor simți imediat vinovate pentru că le încearcă sentimente de superioritate. Nu vreau decât să-i încurajez și să-i determin pe cât mai mulți dintre noi să ajungă să se simtă egali cu ceilalți.

Ereditatea și mediul înconjurător

Unii dintre voi v-ați putea întreba dacă chiar ați moștenit această trăsătură, mai ales dacă vă amintiți un moment în care sensibilitatea părea să își facă prezența sau să se intensifice rapid.

în majoritatea cazurilor, sensibilitatea este moștenită.[22] Dovezile în acest caz sunt solide, în special în urma studiilor efectuate asupra gemenilor identici, crescuți separat, dar care s-au dezvoltat comportându-se asemănător, lucru care sugerează întotdeauna că acel comportament este cel puțin parțial determinat genetic.

Pe de altă parte, nu întotdeauna fiecare dintre cei doi gemeni separați va poseda trăsătura, chiar dacă sunt identici. De pildă, fiecare geamăn va avea tendința de a dezvolta o personalitate destul de asemănătoare cu cea a mamei care-1 crește, chiar dacă nu e vorba despre mama lui biologică. Ideea este că probabil nu există trăsături nedobândite care să nu poată fi îmbunătățite, diminuate sau produse și eliminate în întregime de un anumit număr de experiențe de viață. De exemplu, este suficient ca un copil, care este stre-sat

acasă sau la școală, să se fi născut cu o tendință minoră spre sensibilitate și astfel să se închidă în el. Asta ar putea explica motivul pentru care copiii care au frați sau surori mai mari sunt mai predispuși să fie PHS[23] - asta n-ar avea nimic de-a face cu genele. în același fel, studiile pe pui de maimuță traumatizați de separarea de mamă au arătat că, la maturitate, aceste maimuțe se comportă foarte asemănător cu cele care au o sensibilitate înnăscută.[24]

De asemenea, circumstanțele pot forța trăsătura să dispară. Mulți copii foarte sensibili din naștere sunt împinși insistent de către părinți, profesori sau prieteni să fie mai îndrăzneți. Viața într-un mediu gălăgios sau aglomerat, creșterea într-o familie numeroasă sau forțarea copilului să fie mai activ fizic sunt elemente care pot reduce uneori sensibilitatea[25], așa cum animalele sensibile care sunt tratate cu grijă își vor pierde câteodată o parte din prudența nativă, cel puțin față de anumiți oameni sau în anumite situații. Totuși, ideea că trăsătura fundamentală ar putea să dispară în întregime pare improbabilă.

Cu tine cum rămâne?

Este greu de aflat dacă fiecare adult în parte a moștenit trăsătura sau a dezvoltat-o pe parcursul vieții. Cea mai bună dovadă, deși departe de a fi perfectă, este dacă părinții tăi își amintesc ca tu să fi fost sensibil încă de la naștere. Dacă ți-e ușor să faci asta, întreabă-ți părinții sau pe oricine s-a ocupat de tine și află cum erai în primele șase luni de viață.

Cu siguranță vei afla mult mai multe lucruri, dacă *nu* vei începe prin a-i întreba dacă erai sensibil. întreabă-i cum erai ca bebeluș. De multe ori, poveștile despre tine vor spune totul. După o vreme, întreabă-i despre câteva semne caracteristice ale bebelușilor hipersensibili. Erai dificil când venea vorba despre schimbări - la baie, când erai dezbrăcat și băgat în apă, când încercai mâncăruri noi, te deranja zgomotul? Sufereai adesea de colici? Adormeai greu, te trezeai cât ai bate din palme, dormeai puțin, mai ales când erai prea obosit?

Nu uita, dacă părinții tăi nu aveau pic de experiență cu alți bebeluși, e posibil să nu fi observat nimic neobișnuit la acea vârstă, deoarece nu te puteau compara cu nimeni. De asemenea, când părinții sunt învinovățiți pentru orice dificultate a copilului, e posibil ca mama și tatăl tău să simtă nevoia de a te convinge și de a se convinge că ai avut o copilărie perfectă. Dacă dorești, poți să-i liniștești spunându-le că știi că au făcut tot ce le-a stat în putință și orice bebeluș le face părinților câteva probleme, dar ești curios să afli ce probleme ai avut tu.

Mai mult, le-ai putea arăta chestionarul de la începutul acestei cărți. întrebă-i dacă ei sau oricine altcineva din familie posedă această trăsătură. Mai ales în cazul în care descoperi că ai rude din partea ambilor părinți în aceeași situație, există șanse foarte mari ca trăsătura să fie moștenită.

Și dacă n-a fost moștenită sau dacă nu ești sigur de asta? Probabil că nici nu contează. *Contează,* însă, că *acum* este trăsătura ta. Așa că nu îți bate prea mult capul cu această problemă. Următorul subiect este mult mai important.

Să discutăm despre cultura noastră -ceea ce nu înțelegi te va răni

Și eu, și tu învățăm să privim trăsătura ca pe o chestiune neutră - utilă în anumite situații, iar în altele nu - însă cultura noastră nu o consideră neutră, cum nu consideră neutră nici un fel de trăsătură. Antropologul Margaret Mead a explicat foarte clar acest lucru. Deși nou-născuții dintr-o cultură vor prezenta o gamă largă de temperamente native, numai un număr restrâns dintre acestea, un anumit tip, vor fi ideale. Personalitatea ideală este întruchipată, cum spune Mead, în „fiecare fir al țesăturii sociale[26] - în grija pentru copii, în jocurile pe care aceștia le joacă, în cântecele fredonate de oameni, în organizarea politică, în respectul față de religie, în artă și în filosofie". Alte trăsături sunt ignorate[27], descurajate sau, dacă nimic n-are efect, ridiculizate.

Care este idealul culturii noastre? Filmele, reclamele, de-signul spațiilor publice, toate ne spun că ar trebui să fim la fel de duri ca *Terminatorul,* la fel de stoici cum este Clint Eastwood, sociabili ca Goldie Hawn. Ar trebui să fim stimulați într-un mod plăcut de luminile strălucitoare, de gălăgie, de o gașcă de petrecăreți voioși care își pierd vremea într-un bar. Iar dacă te simți copleșit și sensibil, poți lua oricând un calmant.

Dacă ar fi să îți amintești un singur lucru din această carte, e vorba despre următorul studiu. Xinyin Chen și Kenneth Rubin, de la Universitatea Waterloo din Ontario, Canada, și Yuerong Sun[28] de la Universitatea din Shanghai au comparat 480 de elevi din Shanghai cu 296 din Canada pentru a observa care sunt trăsăturile care îi fac pe copii să se bucure de popularitate. în China, copiii „timizi" și „sensibili" se numărau printre cei aleși de ceilalți ca amici sau parteneri de joacă. (în mandarină, cuvântul pentru timid sau tăcut înseamnă bun sau bine-crescut; sensibil poate fi tradus prin „a avea înțelegere", un termen laudativ.) în Canada, copiii timizi și sensibili erau printre cei mai puțin aleși. Sunt șanse mari ca acesta să fi fost tipul de atitudine cu care te-ai confruntat în decursul copilăriei.

Gândește-te la impactul pe care trebuie să îl fi avut asupra ta faptul că nu reprezentai idealul pentru cultura în care trăiai. Trebuie să te fi afectat - nu doar felul în care ceilalți s-au purtat cu tine, ci și felul în care ai ajuns tu să te tratezi pe tine.

RENUNȚĂ LA REGULA MAJORITĂȚII

1. *Care a fost atitudinea părinților fața de sensibilitatea ta?* Doreau să rămâi așa sau să scapi de ea? O considerau o neplăcere, un semn de timiditate, o lipsă de bărbăție, o dovadă de lașitate, un indiciu al talentului artistic, o drăgălășenie? Dar celelalte rude, amicii, profesorii tăi?

2. *Gândește-te la mass-media,* în special în *copilărie.* Care erau modelele și idolii tăi? Păreau să fie PHS? Sau erau într-un fel în care realizezi abia acum că n-ai fi putut fi niciodată?

3. *Meditează asupra atitudinii pe care oi capâtat-o în copilărie.* Cum ți-a afectat cariera, relațiile sentimentale, activitățile recreaționale și prieteniile?

4. *Astăzi, ca PHS, cum ești tratat de către mass-media?* Gândește-te la imaginile pozitive și negative ale PHS. Care dintre ele predomină? (Observă că o victimă dintr-un film sau dintr-o carte, el sau ea, sunt adeseori descriși drept persoane sensibile, vulnerabile, suprastimulate. Este un lucru care ajută la crearea efectului dramatic, deoarece victima este vizibil speriată și tulburată, dar neplăcut pentru PHS, deoarece „victima“ ajunge să fie echivalată cu sensibilitatea.

5. *Gândește-te în ce fel și-au adus contribuția PHS la societate.* Caută exemple pe care le-ai cunoscut personal sau despre care ai citit. Ai putea începe cu Abraham Lincoln.

6. *Gândește-te la contribuția ta pentru societate.* Orice ai face - sculptură, creșterea copiilor, studiul fizicii, mersul la vot - ai tendința să reflectezi profund asupra subiectelor, să te concentrezi asupra detaliilor, să îți formezi o viziune despre viitor și să încerci să fii conștiincios.

Prejudecata psihologiei

Cercetările psihologice scot la iveală informații prețioase despre oameni, o mare parte din cartea de față bazându-se pe aceste descoperiri. Dar psihologia nu este perfectă. Poate doar să reflecte prejudecățile culturii din care provine. Aș putea să îți ofer nenumărate exemple de cercetări din psihologie care oglindesc prejudecata conform căreia oamenii pe care eu îi numesc PHS sunt mai puțin fericiți, cu o sănătate mentală precară[29], ba chiar mai puțin creativi și inteligenți (primele două sunt, fără nici o îndoială, *neadevărate).* Cu toate astea, o să păstrez aceste exemple pentru a-mi reinstrui colegii. Ai grijă când accepți să fii etichetat cu termeni precum „inhibat“, „introvertit“ sau „timid“. De-a lungul acestei cărți, vei înțelege de ce aceste calificative sunt în totalitate *greșite.* în general, trec cu vederea esența trăsăturii și îi conferă o conotație

negativă. De exemplu, cercetările au descoperit că majoritatea oamenilor, într-un mod destul de eronat, asociază introversia cu o problemă mentală. Când PHS se identifică cu aceste etichetări, încrederea lor scade și mai mult, iar suprastimularea crește în situații în care oamenii astfel etichetați sunt considerați ciudați.

Ne ajută să aflăm că în culturile în care trăsătura este mult mai prețuită, precum Japonia, Suedia și China, cercetările abordează un ton diferit. De pildă, psihologii japonezi par să se aștepte ca subiecții lor sensibili să dea un randament mai bun, ceea ce se și întâmplă.[30] Când studiază stresul, psihologii japonezi observă mai multe deficiențe în modul în care fac față persoanele non-sensibile.[31] Totuși, nu are nici un sens să aducem acuzații psihologiei culturii noastre sau să punem la îndoială bunăvoința cercetătorilor. Fac tot ce le stă în putință.

Sfetnici regali și împărați războinici

La bine sau la rău, lumea este din ce în ce mai mult sub controlul culturilor agresive - cele cărora le place să privească înainte, să se extindă, să concureze și să învingă. Asta se întâmplă deoarece, atunci când culturile intră în contact, cele mai agresive tind în mod natural să domine.

Cum am ajuns în această situație? Pentru majoritatea lumii, totul a început în stepele asiatice, unde s-a născut cultura indo-europeană. Acei călăreți nomazi au supraviețuit mărindu-și hergheliile de cai și cirezile de animale, în principal furând turmele și pământurile altora. Au pătruns în Europa acum vreo șapte mii de ani, ajungând în scurtă vreme în Orientul Mijlociu și Asia de Sud. înaintea sosirii lor nu prea existau conflicte, sclavie, monarhie sau dominarea unei clase sociale asupra alteia. Nou-veniții i-au transformat în sclavi sau în iobagi pe cei pe care i-au întâlnit, adică cei fără cai, au construit orașe înconjurate de ziduri în locul așezărilor pașnice dinainte, apoi au început să se extindă în regate sau imperii mai mari prin război sau comerț.

Cele mai durabile și mai fericite culturi indo-europene au folosit mereu două clase pentru a se autoguverna - regii războinici erau echilibrați de sfetnicii lor împărătești sau de consilieri clerici. Iar culturile indo-europene s-au descurcat de minune. Jumătate din populația globului vorbește o limbă indo-europeană, ceea ce înseamnă că acestor oameni le este imposibil să nu gândească într-un mod indo-euro-pean. Expansiunea, libertatea și gloria sunt lucruri pozitive. Sunt valorile regilor războinici.

Pentru ca societățile agresive să supraviețuiască, însă, au mereu nevoie și de consilieri din alte clase, cum ar fi preoții și judecătorii. Aceste categorii îi echilibrează pe regi și pe luptători (precum Curtea Supremă a SUA contrabalansează președintele și forțele sale armate). Este un grup mai mult contemplativ, acționând adeseori cu scopul de a controla impulsurile regilor războinici. Deoarece de multe ori clasa sfetnicilor dovedește că are dreptate, membrii ei, și anume consilierii, istoricii, profesorii, oamenii de știință și cei care împart dreptatea, sunt foarte respectați. Au inspirația, de pildă, de a avea grijă de bunăstarea oamenilor de rând de care depinde societatea, a celor care cultivă hrana și cresc copiii. Trag un semnal de alarmă împotriva războaielor pripite și asupra folosirii necugetate a pământurilor.

Pe scurt, un consilier regal bun insistă să ia o pauză și să reflecteze. Și se străduiește, cred, cu succes tot mai mare în vremurile moderne, să canalizeze energia expansivă a societății în care trăiește într-o altă direcție decât cea a agresiunii și a dominării. Acea energie poate fi mai utilă dacă este pusă în slujba invențiilor creative, a explorărilor, protejării planetei și a celor neputincioși.[32]

PHS tind să joace acest rol de îndrumător. Suntem scriitori, istorici, filosofi, judecători, artiști, cercetători, terapeuți, teologi, învățători, părinți sau, pur și simplu, cetățeni responsabili. Ce aducem în plus la toate aceste roluri este tendința de a ne gândi la eventualele efecte ale unei idei. De multe ori, alegem să devenim nepopulari doar pentru a opri majoritatea care se grăbește într-o direcție. Astfel, pentru a ne îndeplini rolul așa cum se cuvine, trebuie să ne simțim

foarte bine în pielea noastră. Trebuie să ignorăm toate mesajele venite din partea războinicilor care ne spun că nu suntem la fel de buni ca ei. Luptătorii au un stil îndrăzneţ, care are valoare. Dar avem și noi stilul *nostru* și o contribuție importantă de adus.

Cazul lui Charles

Charles a fost una dintre puținele PHS pe care le-am intervievat și care au știut dintotdeauna că sunt sensibile, dar mereu a văzut asta ca pe un lucru bun. Copilăria lui neobișnuită și consecințele acesteia sunt o dovadă excelentă a importanței încrederii în sine și a efectului culturii asupra unui individ.

însurat a doua oară, Charles are o căsnicie fericită și s(bucură de o carieră academică admirabilă și bine plătită. în timpul liber este un pianist cu un talent excepțional. Și are un sentiment profund că aceste daruri sunt mai mult decât suficiente pentru a-i da un sens în viață. După ce am auzit toate aceste lucruri în partea introductivă a interviului nostru, am fost, firește, curioasă să aflu mai multe despre trecutul lui.

Iată prima amintire a lui Charles. (întotdeauna pun această întrebare în interviurile mele — chiar dacă este imprecisă, amintirea stabilește de obicei tonul sau conferă o temă pentru întreaga viață.) Stă pe un trotuar, în spatele unei mulțimi care admiră o vitrină încărcată cu decorațiuni de Crăciun. Strigă cât poate de tare: „Dați-vă toți la o parte, vreau să văd și eu.“ Lumea râde și îl lasă să ajungă în față.

Câtă încredere! Acest curaj de a spune ce gândește cu atâta îndrăzneală a început cu siguranță în copilărie.

Părinții lui Charles au fost încântați să îi remarce sensibilitatea. în cercul lor de prieteni — un subgrup artistic, intelectual - sensibilitatea era asociată cu o inteligență deosebită, cu educația aleasă și gusturile rafinate. în loc să fie deranjați că studiază atât de mult în loc să se joace cu ceilalți băieți, părinții l-au încurajat să citească și mai mult. Din punctul lor de vedere, Charles era fiul ideal.

Cu o asemenea susținere din partea familiei, Charles a crezut în el însuși. Știa că asimilase încă de la o vârstă fragedă niște gusturi estetice și valori morale excelente. Nu s-a considerat nici o clipă imperfect. Până la urmă, a înțeles că era un individ neobișnuit, parte a unei minorități, însă tot grupul lui cultural era ieșit din comun și îl învățase să vadă că acea sub-cultură este superioară, nicidecum inferioară. Se simțise din-totdeauna încrezător printre străini, chiar și când a fost înscris la cele mai bune școli pregătitoare, urmate de o universitate din Ivy League, unde ulterior a ocupat un post de profesor.

Când l-am întrebat pe Charles dacă vede vreun avantaj al trăsăturii sale, n-a avut nici o problemă să îmi enumere mai multe. De exemplu, era convins că îi fusese de folos și în cazul talentului său muzical. De asemenea, îl ajutase de-a lungul câtorva ani de psihanaliză să-și îmbunătățească conștiința de sine.

Cât despre dezavantajele trăsăturii și despre felul în care se împăcase cu ele, zgomotul îl deranjează din cale-afară, astfel că locuiește într-un cartier liniștit, se înconjoară de sunete plăcute, discrete și de muzică de calitate și are inclusiv o fântână în curtea din spate. Are emoții intense care îi pot provoca depresii ocazionale, dar le examinează și își rezolvă problemele. Știe că ia lucrurile prea în serios, dar încearcă să fie îngăduitor cu el.

Experiența hiperexcitării în cazul lui ține, în principal, de un răspuns fizic intens, consecințele acestuia împiedicându-l să mai poată adormi. Dar, de obicei, poate să îi facă față pe moment datorită autocontrolului, „comportându-se într-un anumit fel“. Când problemele de la muncă îl copleșesc, pleacă de îndată ce nu mai este nevoie de el și „se relaxează plimbându-se“ sau cântând la pian. Din cauza acestei sensibilități, a evitat intenționat o carieră în domeniul afacerilor. Când a fost promovat într-o funcție academică care îl stresa prea tare, a schimbat postul cât a putut de repede.

Charles și-a organizat viața în jurul trăsăturii lui, men ținându-și un nivel optim de stimulare, fără să se simtă slal în vreun fel pentru alegerea sa. Când l-am întrebat, așa cum o fac de obicei, care ar fi

sfatul pe care l-ar oferi altora, mi-a spus: „Petrece timp suficient expunându-te lumii - sensibilitatea ta nu-i un lucru de temut.“

Un motiv de mândrie

E posibil ca primul capitol să fi fost foarte stimulant. Poate că deja simți tot soiul de sentimente intense și confuze. Știu însă din propria-mi experiență că pe măsură ce citești și efectuezi activitățile descrise în această carte, sentimentele acelea vor deveni din ce în ce mai clare și mai certe.

în concluzie, detectezi subtilitățile pe care alții le trec cu vederea, astfel că, fără să realizezi, ajungi rapid la nivelul de excitație dincolo de care nu te mai simți confortabil. Acest aspect n-ar putea fi adevărat dacă nu ar fi și cel de-al doilea. Este o ofertă care vine la pachet, dar e o ofertă foarte bună.

De asemenea, este foarte important să nu uiți că această carte se referă atât la trăsătura fizică cu care te-ai născut, cât și la importanța ta socială, adesea neapreciată. Te-ai născut pentru a face parte din rândul consilierilor și al gânditorilor, al liderilor spirituali și morali ai societății în care trăiești. Ai toate motivele să fii mândru!

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Recontextualizarea reacțiilor la schimbare

La finalul anumitor capitole o să te rog să îți recontextuali-zezi experiențele în urma lucrurilor pe care le-ai aflat. Recontextualizarea este un termen preluat din psihoterapia cognitivă, care nu înseamnă altceva decât să privi un lucru într-un alt mod, un context diferit, într-un alt cadru.

Prima sarcină de recontextualizare este să te gândești la trei schimbări majore din viața ta pe care ți le amintești bine. De obicei, PHS răspund în fața schimbărilor cu reticență. Sau încercăm să ne aruncăm cu capul înainte, suferind în continuare din cauza lor. Pur și simplu, nu facem față „schimbării“, nici măcar când este vorba de

una pozitivă. Te poate scoate din minți. Când mi-a fost publicat romanul și am fost nevoită să călătoresc în Anglia pentru a-1 promova, trăiam în sfârșit un vis pe care îl prețuisem de ani de zile. Evident, m-am îmbolnăvit și nu m-am putut bucura nici măcar o clipă de acea călătorie. La momentul respectiv, m-am gândit că probabil sunt nebună dacă îmi distrug singură momentul de glorie. Acum, înțelegând această trăsătură, îmi dau seama că acel episod a fost, pur și simplu, prea emoționant.

Noua perspectivă pe care o am asupra acelei experienței este exact ceea ce înțeleg prin recontextualizare. Așa că acum e rândul tău. Gândește-te la trei schimbări majore sau la câteva surprize pe care le-ai avut în viață. Alege una - o pierdere sau un deznodământ - care ți s-a părut în acel moment îngrozitoare. Alege una care pare să fi fost neutră, dar o schimbare la fel de mare. Și mai alege una, pozitivă, care poate fi sărbătorită, sau un gest menit să te impresioneze. Acum parcurge pașii următori pentru fiecare dintre ele.

> *1. Gândește-te la reacția pe care ai avut-o la schimbare și felul în care ai perceput-o mereu.* Ai simțit că ai reacționat „greșit“ sau nu așa cum ar fi făcut-o alții? Sau pentru un timp prea îndelungat? Ai tras concluzia că, într-o anumită măsură, nu erai bun de nimic? Ai încercat să îți ascunzi supărarea față de ceilalți? Sau și-au dat seama și ți-au spus că „exagerezi“?

Iată un exemplu de schimbare negativă. Josh are acum 30 de ani, dar de mai bine de 20 de ani a purtat cu el un sentiment de rușine când, la mijlocul clasei a III-a, a fost nevoit să se mute la altă școală primară. Datorită talentului său la desen, simțului umorului și modului amuzant în care se îmbrăca, era destul de iubit de foștii colegi. în schimb, la noua școală, aceste calități l-au transformat în ținta tachinărilor și a hărțuirilor. Se purta de parcă nu i-ar fi păsat, însă în sufletul lui se simțea îngrozitor. Chiar și la 30 de ani, undeva în adâncul inimii se întreba dacă nu cumva merita să fie atât de „nepopular“. Poate chiar era un ciudat și un „pămpălău“. Altfel de ce nu ar fi reușit să se apere mai bine? Poate că totul era adevărat.

2. *Gândește-te la răspunsul tău luând în calcul ce știi deja despre modul în care corpul reacționează* în mod automat. în cazul lui Josh, aș spune că în primele săptămâni petrecute la noua școală era suprastimulat. Trebuie să-i fi fost destul de greu să născocească chestii istețe pentru puștii din școală, să aibă succes la jocurile și activitățile școlare în funcție de care alți copii judecă un coleg nou. Bătăușii l-au considerat o țintă ușoară care îi făcea să pară și mai duri. Celorlalți le-a fost teamă să-i ia apărarea. Și-a pierdut încrederea în sine și s-a simțit slab, o persoană nu prea agreabilă. Acest lucru i-a amplificat emoția pe care o simțea de fiecare dată când încerca un lucru nou în public. N-a mai putut niciodată să pară relaxat și normal. A fost o perioadă dureroasă, dar n-avea nici un motiv să se simtă rușinat.

3. *Gândește-te dacă există vreun lucru pe care ar trebui să îl faci acum.* îți recomand mai ales să împărtășești cu cineva noua ta perspectivă asupra situației - cu condiția să o aprecieze. Ar putea fi chiar o persoană care a fost prezentă în acea perioadă, o persoană care te poate ajuta să completezi detaliile care poate lipsesc din imaginea de ansamblu de atunci. De asemenea, îți recomand să îți scrii pe hârtie ambele perspective asupra experienței și, pentru o vreme, păstreaz-o la îndemână, ca amintire.

Caută mai adânc

Să înțelegem trăsătura așa cum este

Să facem puțină ordine prin idei, pentru ca realitatea trăsăturii tale să devină imposibil de pus la îndoială. Este o chestiune foarte importantă, pentru că a fost dezbătută atât de puțin în domeniul psihologiei. Vom arunca o privire asupra unui studiu de caz, dar și asupra dovezilor științifice, majoritatea descoperite din studierea temperamentului la copii, ceea ce leagă lucrurile cum nu se poate mai bine, pentru că studiul despre care vom vorbi este chiar povestea a doi copii.

Observându-i pe Rob și pe Rebecca

Când am început studierea hipersensibilității, o prietenă apropiată a născut gemeni - un băiețel, Rob, și o fetiță, Rebecca. Din prima zi puteai observa o diferență între ei și am înțeles exact despre ce era vorba. Specialistul din mine era încântat. Nu numai că puteam urmări dezvoltarea unui copil hipersensibil, dar Rob venea împreună cu „grupul lui de control“: sora lui, Rebecca, născută în același mediu, dar cu trăsături diferite de cele ale fratelui său.

Un beneficiu important al faptului că îl știam pe Rob de la naștere era că îmi risipea orice dubiu care ar mai fi existat în legătură cu moștenirea trăsăturii. Deși e adevărat că cei doi fuseseră tratați în mod diferit de la bun început, acest lucru s-a datorat inițial în mare parte sensibilității băiețelului, o diferență cu care el venise pe lume. (Fiind de sexe diferite, Rob și Rebecca sunt gemeni fraterni, nu identici; asta înseamnă că genele lor nu sunt cu nimic mai asemănătoare decât cele ale altor frați.)

Ca o încununare pentru psihologie, sexele asociate sensibilității erau inversate. Băiatul, Rob, era cel sensibil; fata, Rebecca, nicidecum. Stereotipiile erau inversate și pentru că Rob era mai mic decât Rebecca.

Când vei citi despre Rob, să nu fii surprins dacă vei experimenta o reacție emoțională. Scopul descrierii mele este că o parte din această poveste ar putea fi valabilă și în cazul tău. Astfel, s-ar putea să îți revină amintirile difuze din trecut sau senzațiile la care nu-ți mai amintești cum ai reacționat. Fii blând cu astfel de sentimente. Observă-le și atât. De fapt, te-ar putea ajuta dacă le-ai așterne pe hârtie. Pe măsură ce vei citi și vei pune în practică exercițiile din capitolele următoare, se vor dovedi a fi niște informații utile.

Probleme cu somnul

La câteva zile de la naștere, diferențele de temperament dintre Rob și Rebecca deveneau tot mai vizibile atunci când sugarii erau obosiți.[1] Rebecca adormea repede și nu se mai trezea. Mai ales în urma unor schimbări - musafiri, călătorii -, Rob rămânea treaz și plângea. Ceea ce însemna că mami și tati erau nevoiți să îl plimbe, legene, să îi cânte sau să îl mângâie, încercând să îl calmeze.

In cazul unui copil sensibil ceva mai mare, sfatul meu este să-l așezi în pat și să lași liniștea și întunericul să-i tempereze hiperstimularea, adevăratul motiv pentru care micuțul plânge.[2] Persoanele hipersensibile știu ce înseamnă să fii „prea obosit ca să adormi“. De fapt, sunt prea *epuizați* ca să mai adoarmă.

Să lași un nou-născut să zbiere timp de o oră, însă, este mai mult decât pot îndura majoritatea părinților, probabil și pentru că nu-i deloc cel mai înțelept lucru pe care ar putea să-l facă. De obicei, mișcarea este cea mai bună metodă de relaxare la sugari. în cele din urmă, în cazul lui Rob, părinții au descoperit că leagănul electric este cel mai potrivit per tru a-1 adormi.

Apoi a apărut altă problemă: se trezea din somn. în ci ciul de somn al fiecărei persoane există întotdeauna niște puncte în care se trezește foarte ușor sau foarte greu, dar copiii sensibili par să aibă mai puține perioade de somn adânc, calm. Și, odată treziți din somn, adorm cu greu la loc. (Nu uita, probabil, e valabil și în cazul tău, indiferent dacă îți amintești sau nu.) Soluția mea, în ceea ce-1

privește pe copilul nostru sensibil, a fost să folosesc niște pături pentru a-i acoperi pătuțul. în cortul lui micuț totul era liniștit și confortabil, mai ales dacă îl culcam într-un spațiu cu care nu era familiarizat. Uneori, copiii sensibili își forțează părinții să fie empatici și creativi.

O noapte, doi copii

Când Rob și Rebecca aveau aproape trei ani, a mai apărut un frățior. împreună cu soțul meu, i-am vizitat și am rămas peste noapte, dormind în patul părinților lor, care se aflau la spital. Fuseserăm avertizați că Rob e posibil să se trezească cel puțin o dată, speriat de un vis urât. (Avea mult mai multe decât sora lui - li se întâmplă adesea persoanelor hipersensibile.)

Cum ne așteptam, la ora 5:00 ne-am trezit cu Rob în cameră, plângând încetișor. Când a văzut niște străini în patul părinților lui, gemetele lui somnoroase au devenit țipete.

Habar n-am ce și-o fi închipuit. Poate: „Pericol! Mama a dispărut! Niște ființe îngrozitoare i-au luat locul!"

Majoritatea părinților sunt de părere că totul devine mai simplu de îndată ce copilul înțelege cuvintele. Acest lucru este și mai adevărat în cazul unui copil hipersensibil, prins în propria imaginație. Trucul a fost să strecor printre suspinele lui câteva cuvinte liniștitoare.

Din fericire, Rob are un dezvoltat simț al umorului. Așa că i-am amintit de ultima seară în care fusesem dădacă și le-am servit celor doi prăjituri în loc de „antreuri", înainte de masă.

A înghițit în sec și m-a privit prelung, apoi a zâmbit. Și undeva în mintea lui am trecut de la monstrul care a dus-o pe Mama la Baubau la caraghioasa Elaine.

L-am întrebat dacă vrea să doarmă cu noi, dar știam că va prefera pătuțul lui. în scurtă vreme era înapoi la el în pat, dormind profund.

Dimineață, în cameră a intrat Rebecca. Când a văzut că părinții ei nu sunt, a zâmbit și a spus: „Bună, Elaine! Bună, Art!“, apoi a ieșit. Asta este diferența dintre PHS și non-PHS.

Nici nu vreau să-mi imaginez ce s-ar fi putut întâmpla dacă aș fi urlat la Rob să tacă din gură și să treacă înapoi în pat. Probabil că s-ar fi simțit părăsit într-o lume primejdioasă. Dar n-ar mai fi închis un ochi. Mintea lui intuitivă ar fi dezvoltat ore în șir scenarii pornind de la această experiență și mai mult ca sigur ar fi stabilit că el este într-un fel sau altul de vină. în cazul copiilor sensibili, nu-i nevoie de lovituri fizice sau de traume pentru a-i face să le fie frică de întuneric.

Să completăm imaginea pe care o avem despre Rob

într-o zi din primul an de viață, când gemenii au mers cu părinții lor la un restaurant mexican, Rebecca a fost fascinată de trupa de mariachi de acolo; pe Rob l-a făcut să plângă. La vârsta de doi ani, pe Rebecca o încântau valurile oceanului, călușeii și îi plăcea să se tundă; pe Rob toate aceste lucruri îl înfricoșau, cel puțin la început, așa cum i s-a întâmplat și în prima zi de grădiniță sau în cazul provocărilor care însoțeau orice aniversare și orice vacanță. Mai mult decât atât, Rob a dezvoltat niște frici - de conuri de brad, de figurinele imprimate pe cuvertura lui de pat, de umbrele de pe perete. Temerile lui ni se păreau ciudate și lipsite de realism, dar erau cât se poate de reale pentru el.

Pe scurt, copilăria lui Rob a fost un pic cam dificilă, atât pentru el, cât și pentru părinții lui iubitori, stabili și competent De fapt, oricât de nedrept ar părea, aspectele dificile

ale oricărui temperament ies mai lesne la iveală când atmosfera de acasă este una sănătoasă. în caz contrar, pentru a supraviețui, copiii vor face tot ce e nevoie pentru a se adapta celor care îi îngrijesc[3], își vor ține temperamentul în frâu și-l vor lăsa, într-un fel sau altul, să iasă mai târziu la suprafață, poate din cauza unor simptome fizice legate de stres. Dar Rob este liber să fie el însuși, astfel că sensibilitatea lui poate fi observată de oricine. își poate exprima sentimentele și, prin urmare, poate învăța ce funcționează și ce nu.

De pildă, de-a lungul primilor patru ani, când Rob se simțea copleșit, izbucnea frecvent în lacrimi. în acele momente, înarmați cu răbdare, părinții încercau să îl ajute să-și țină sentimentele în frâu. Și cu fiecare lună care trecea părea mai capabil să nu se mai lase copleșit. Când urmărea un film cu secvențe înspăimântătoare sau triste, de exemplu, învăța să-și spună ce i-ar fi zis și părinții lui: „Nu-i decât un film“ sau „Da, dar știu că se termină cu bine“. Sau își închidea ochii și își acoperea urechile ori ieșea puțin din cameră.

Probabil pentru că este mai precaut, a deprins mai greu anumite abilități fizice. Alături de ceilalți băieți, se simte in-confortabil când e vorba de jocuri mai dure, mai violente. Dar vrea să fie ca ei și se străduiește să se joace, așa că îl acceptă. Și, grație atenției deosebite care se acordă adaptării lui, deocamdată îi place școala foarte mult.

Există și alte aspecte legate de Rob care nu sunt deloc surprinzătoare, având în vedere trăsătura lui: are o imaginație extraordinară. Este atras de toate chestiunile artistice, mai ales de muzică (valabil pentru multe PHS). Este amuzant și un mare artist când se simte în largul lui. De la trei ani 88

a „gândit ca un avocat“, observând rapid detaliile mărunte și făcând distincții subtile. îl preocupă suferința celor din jur, e politicos, amabil și plin de tact - cu excepția momentelor când este copleșit de prea mulți stimuli. Sora lui, pe de altă parte, are o mulțime de calități. Una ar fi că este genul de om calm, ancora din viața fratelui ei.

Ce îi face pe Rob și pe Rebecca să fie atât de diferiți unul de celălalt? Ce te face pe tine să răspunzi afirmativ la atât de multe întrebări din testul de la începutul acestei cărți, spre deosebire de majoritatea oamenilor?

Chiar ești diferit

Jerome Kagan, psiholog la Harvard, și-a dedicat o mare parte din carieră[4] studiului acestei trăsături. Pentru el, este o diferență la fel de ușor de observat precum culoarea părului sau a ochilor. Firește, îi

dă alte denumiri - inhibiție, sfială sau timiditate la copii - și nu pot fi de acord cu terminologia lui. Dar îmi dau seama că din exterior și mai ales într-un mediu de laborator copiii pe care îi examinează par în general inhibați, sfioși sau timizi. Am discutat cu Kagan despre faptul că adevărata trăsătură este sensibilitatea și că un copil care stă potolit și îi observă pe ceilalți poate fi destul de *dez*-inhibat, prelucrând toate nuanțele pe care le percepe.

Kagan a urmărit dezvoltarea a 22 de copii care posedă trăsătura. De asemenea, studiază 19 copii care par să fie total „lipsiți de inhibiții". După cum mărturisesc părinții lor, când erau bebeluși, copiii „inhibați" suferiseră mai multe alergii, insomnii, colici și constipații decât cei obișnuiți.

In copilărie, studiați în laborator pentru prima oară, pulsul copiilor este în general mai accelerat, iar când sunt stresați prezintă o variație mai redusă. (Ritmul cardiac nu se poate modifica foarte mult dacă este deja ridicat.) De asemenea, când sunt stresați, pupilele li se dilată mai repede, iar corzile lor vocale sunt mai încordate, făcându-le vocea mai ascuțită. (Multe PHS se simt ușurate când află de ce vocea lor sună atât de bizar când sunt suprastimulate.)

Fluidele corporale (sânge, urină, salivă) ale copiilor sensibili indică niveluri ridicate de noradrenalină în creier, mai ales după ce copiii sunt expuși în laborator la diferite forme de stres. Noradrenalina este asociată cu excitația; de fapt, este versiunea cerebrală a adrenalinei. De asemenea, fluidele corporale ale copiilor sensibili conțin mai mult corti-zol, atât în condiții de stres, cât și acasă. Cortizolul este hormonul prezent când cineva se află într-o stare mai mult sau mai puțin constantă de excitație sau de precauție. Să ținem minte cortizolul; ne vom reîntâlni cu el.

Apoi, Kagan i-a studiat pe bebeluși pentru a vedea care dintre ei vor deveni copii „inhibați". A descoperit că aproximativ 20% dintre sugari sunt „extrem de reactivi" când sunt expuși la diverși stimuli: își încordează și își îndoaie cu putere membrele, își arcuiesc spatele ca și cum ar fi iritați sau ar încerca să fugă, plâng frecvent. Un an mai târziu, două treimi dintre bebelușii reactivi din studiu erau

copii „inhibați“ și prezentau niveluri ridicate de frică la situațiile noi. Numai 10% dintre ei prezentau niveluri scăzute.[5] Așadar, trăsătura poate fi observată cam de pe la naștere, la fel și în cazul lui Rob.

Toate acestea sugerează ceea ce am spus deja - copiii sensibili au o tendință înnăscută de a reacționa mai intens la stimuli externi. Dar atât Kagan, cât și alții studiază detaliile care fac acest lucru să se întâmple. De exemplu, Kagan a scos la iveală faptul că bebelușii care au prezentat ulterior această trăsătură aveau fruntea mai rece în partea dreaptă a capului, ceea ce indică o mai mare activitate în partea dreaptă a creierului. (Sângele este atras de la suprafață către zona în care se petrece activitatea.) Alte studii au mai descoperit că multe PHS au o activitate mai intensă în emisfera dreaptă a creierului, mai ales cele care rămân sensibile de la naștere și pe tot parcursul copilăriei - adică, fără îndoială, s-au născut așa.[6]

Concluzia lui Kagan este că persoanele care posedă trăsătura sensibilității sunt o specie deosebită. Genetic vor bind, sunt destul de diferite, chiar dacă sunt pe depli umane, la fel cum ogarii și cei din rasa Border Collie suni destul de diferiți, deși ambii sunt, categoric, tot câini.

Și cercetările mele atrag atenția asupra ideii unor „specii“ distincte de indivizi sensibili. în sondajul telefonic pe care l-am făcut cu trei sute de oameni aleși la întâmplare, am descoperit atât un grup distinct, cât și un tot unitar. Pe o scară de la 1 la 5, aproximativ 20% simțeau că sunt „extrem“ sau „destul de“ sensibili. Alți 27% au răspuns „moderat“, împreună, cele trei categorii păreau să formeze un întreg. Dar apoi a apărut o ruptură. Un procent nesemnificativ de 8% spuneau că „nu sunt sensibili“. Și un procent enorm de 42% spuneau că nu sunt „deloc“ sensibili, ca și cum i-am fi întrebat pe laponi cum li se par nucile de cocos.

Sentimentul pe care l-am avut după ce am cunoscut mai multe PHS este că, într-adevăr, formează un grup distinct, separat de cel al non-sensibililor. Cu toate astea, ele sunt cuprinse într-o gamă largă de

niveluri ale sensibilității. Acest lucru se datorează existenței mai multor cauze ale trăsăturii care conduc la tipuri sau „nuanțe“ diferite ale sensibilității, unele dintre ele mai puternice decât altele, unii oameni fiind născuți cu două sau trei tipuri de „nuanțe“. Apoi există numeroase feluri în care ființele umane își pot reduce sau intensifica sensibilitatea prin experiențe sau prin alegeri conștiente. Toate aceste efecte pot provoca o estompare a granițelor dintre niște grupuri care, în principiu, rămân separate.

Nu putem nega faptul că Rob și Rebecca sunt două tipuri diferite de ființe umane. La fel ca tine. Diferențele tale sunt cât se poate de reale.

Cele două sisteme ale creierului

Câțiva cercetători sunt de părere că există două sisteme în creier și că echilibrul dintre acestea este cel care creează sensibilitatea.[7] Unul dintre sisteme, „activarea comportamentală“ (sau sistemul de „abordare“ ori „facilitare“), este cuplat la părțile din creier care preiau mesajele transmise de simțuri și emit ordine de mișcare către membre. Acest sistem este conceput pentru a ne împinge către lucruri, în special către cele noi. Probabil că e menit să ne țină în alertă pentru căutarea elementelor bune în viață, cum ar fi hrana proaspătă sau compania semenilor noștri, elemente de care avem nevoie pentru a supraviețui. Când sistemul de activare funcționează, suntem curioși, îndrăzneți și impulsivi.

Celălalt sistem este denumit „inhibiție comportamentală“ (sau sistemul de „retragere“ ori „evitare“). (Este suficient să auzim aceste cuvinte pentru a ști deja care este, conform culturii noastre, sistemul „bun“.) Se spune că acest sistem ne face să ne îndepărtăm de lucruri, făcându-ne vigilenți în fața pericolelor. Ne ajută să fim alerți, precauți și atenți la semnale. Deloc surprinzător, sistemul este cuplat la toate părțile din creier despre care Kagan a observat că ar fi mai active în cazul copiilor „inhibați“.

Dar ce face, de fapt, acest sistem? Prelucrează toate informațiile despre o situație anume, apoi compară automat prezentul cu ce a

fost normal și obișnuit în trecut și cu lucrurile la care ar trebui să se aștepte în viitor. Dacă apare o necon-cordanță, sistemul ne face să ne oprim și să așteptăm până când înțelegem noile circumstanțe. Din punctul meu de vedere, aceasta este o componentă extrem de semnificativă a inteligenței. Așa că prefer să îi atribui un nume mai optimist: sistemul automat „oprește-te și verifică“.

Și acum să ne gândim că cineva ar putea avea un sistem „oprește-te și verifică“ mai activ. Să ne imaginăm că, într-o dimineață, Rob și Rebecca merg la școală. Rebecca observă aceeași sală de curs, aceiași profesori, aceiași colegi ca ieri. Și fuge la joacă. Rob observă că profesorul are o zi proastă, unul dintre colegi are o privire urâcioasă, iar într-un colț sunt niște saci care nu erau înainte acolo. Rob ezită și e posibil să decidă că are motive să fie prevăzător. Așadar, sensibilitatea - subtila procesare a informațiilor senzoriale - este, o dată în plus, adevărata diferență dintre ei. Observă cum a descris psihologia cele două sisteme ca având scopuri opuse. La fel ca opoziția dintre clasa regelui războinic și cea a sfetnicului împărătesc, pe care am prezentat-o în capitolul anterior.

în același timp, această explicație a sensibilității prin cele două sisteme sugerează existența a două tipuri de PHS. Unele ar avea un sistem „pauză de observare" de intensitate medie, dar un sistem de activare și mai slab de-atât. Aceste PHS ar putea fi foarte calme, liniștite și mulțumite cu o viață simplă. Ar fi ca și cum sfetnicii împărătești ar fi niște călugări care ar conduce întreaga țară/persoană. Un alt tip de PHS ar putea să aibă un sistem „pauză de observare" mai puternic și un sistem de activare, la rândul lui, foarte puternic - doar că nu la același nivel. Aceste PHS ar fi extrem de curioase, dar și foarte precaute, îndrăznețe, însă anxioase, lesne de plictisit, dar la fel de ușor de suprastimu-lat. Nivelul optim de excitație se încadrează într-o gamă restrânsă. Am putea spune că în interiorul unei persoane se dă o luptă continuă pentru putere, între sfetnic și războinicul impulsiv și exuberant.

Cred că Rob este acest tip. Alți copii mici, însă, sunt descriși ca fiind atât de tăcuți și de lipsiți de curiozitate, încât riscă să fie ignorați sau

neglijați.[8]

Ce tip ești tu? Sistemul „pauză de observare"/sfetnic este singurul care te conduce, grație unui sistem tăcut activator/ rege războinic? Adică te mulțumești repede cu o viață liniștită? Nu cumva cele două ramuri care te guvernează se află într-un permanent conflict? Adică, vrei să încerci mereu lucruri noi, chiar dacă știi că mai târziu te vor epuiza?

Ești mai mult decât niște gene și sisteme

Să nu uităm că ești o ființă complexă. Unii cercetători, cum este Mary Rothbart de la Universitatea din Oregon[9], sunt ferm convinși că temperamentul este un subiect cu totul diferit atunci când studiem adulții, care pot raționa, pot face alegeri și care își exercită voința de a-și urma deciziile luate. Rothbart crede că, dacă psihologii studiază prea mult copiii și animalele, vor scăpa din vedere rolul gândirii umane și al unei experiențe unice de viață.

Să analizăm dezvoltarea ta și a lui Rob din perspectiva lui Rothbart și felul în care sensibilitatea diferă în fiecare etapă de viață.

La naștere, singura reacție a unui sugar este negativă -iritabilitate, lipsă de confort. Bebelușii sensibili ca tine sau ca Rob erau în primul rând diferiți pentru că iritabilitatea și lipsa de confort s-au manifestat mai intens - Kagan numea asta „hiperreactivitate“.

După două luni de viață, sistemul de activare comportamentală devine funcțional. Abia acum ți-ai arătat interesul fată de lucrurile noi, în eventualitatea în care acestea ar fi putut să îți satisfacă nevoile. Odată cu asta a apărut și un sentiment nou - mânia, frustrarea resimțită când nu primeai ce doreai. Astfel, emoțiile pozitive și mânia erau posibile, iar intensitatea cu care le experimentai depindea de forța sistemului de activare. Rob, având ambele sisteme puternice, a devenit un bebeluș care se enerva cât ai bate din palme. însă bebelușii sensibili cu un sistem scăzut de activare ar trebui să fie liniștiți și „cuminți“ la această vârstă.

La șase luni, sistemul automat superior „oprește-te și verifică“ intră în acțiune. Poți să compari experiențele prezente cu cele anterioare și, dacă cele de acum sunt tulburătoare, la fel ca cele de altădată, ai experimentat frica, însă, din nou, ai observat mai multe diferențe subtile în cazul fiecărei experiențe. Pentru tine așadar, numărul lucrurilor nefamiliare și, poate, înspăimântătoare a fost mai mare.

în acest moment, la șase luni, fiecare experiență devine foarte importantă pentru PHS. Putem observa că un număr de experiențe negative în abordarea lucrurilor noi ar putea transforma sistemul „oprește-te și verifică“ într-un sistem inhibitor de tipul „oprește-te și nu face nimic“. Cea mai bună cale de a evita lucrurile rele pare să fie evitarea tuturor lucrurilor. Și, firește, cu cât evităm mai mult lumea, cu atât mai nou pare totul, Imaginează-ți cât de înspăimântătoare ți se părea lumea.

în cele din urmă, pe la zece luni, ai început să dezvolți abilitatea de a-ți muta atenția de la un lucru la altul, de a decide cum să experimentezi ceva anume sau de a controla un comportament. Abia în acest punct ai fost în stare să gestionezi conflictele dintre cele două sisteme. Un exemplu de astfel de conflict ar fi: „Aș vrea să încerc asta, dar pare așa de ciudat.“ (Poate că la zece luni nu folosim asemenea cuvinte, dar cam asta ar fi ideea.) Dar acum poți face niște alegeri în funcție de emoția pe care vrei s-o urmezi. Aproape că-1 vedem pe Rob făcând asta: „Bine, e ceva neobișnuit, dar, fie ce-o fi, merg mai departe.“

Probabil că, dacă te încetinea prea mult sau prea des, aveai metodele tale pentru a depăși sistemul „oprește-te și verifică“. Una dintre ele ar fi putut fi imitarea celor care nu aveau un sistem atât de puternic. în ciuda grijii tale, ai mers înainte și ai obținut și tu, la fel ca ei, câteva lucruri bune. O altă metodă ar fi putut fi reclasificarea stimulării pentru a o transforma în ceva familiar. Lupul care urlă în film „nu-i decât un câine mare“. Dar cel mai mare ajutor a venit din partea celorlalți, care doreau ca tu să te simți în siguranță, nicidecum speriat.

Socializarea în cazul fricilor se referă la un alt sistem despre care Rothbart crede că este profund dezvoltat la adulți. Și acesta se ivește tot în jurul vârstei de zece luni. Datorită lui, copilul începe să interacționeze cu cei din jur, să se bucure de compania lor. Dacă aceste experiențe sociale sunt pozitive și încurajatoare, se dezvoltă un alt sistem fiziologic pentru care oamenii sunt pregătiți din punct de vedere biologic. L-am putea numi sistemul iubirii. Acesta creează en-dorfine, neurotransmițătorii care ne conferă senzația de „sentiment plăcut“.

în ce măsură ți-ai putut depăși fricile doar pentru că ai avut încredere în ajutorul celorlalți? Pe cine te-ai putut baza din preajma ta? Ai acționat ca și cum: „Mama e lângă mine, așa că o să încerc“? Ai învățat să-i imiți cuvintele și gesturile liniștitoare, aplicându-le și tu? „Nu-ți fie teamă, o să fie bine“. L-am văzut pe Rob folosind toate aceste metode.

Acum ai putea să te gândești o clipă la tine și la copilăria pe care ai avut-o; vom repeta acest lucru și în următoarele două capitole. Știu că nu ai cum să-ți amintești, dar judecând după ce știi, cum *crezi* că a fost primul an de viață? Cum îți influențează acum gândirea și autocontrolul sensibilitatea?

Sunt momente în care îți poți controla starea de excitație? Cine te-a învățat să faci asta? Ce exemple de urmat ai avut? Consideri că ai fost învățat să îți controlezi prudența, astfel încât să îndrăznești mai mult decât poate duce corpul tău? Sau ți se pare că lecția primită este că lumea e un loc nesigur, iar hiperexcitația nu poate fi ținută sub control?

Cum încrederea devine neîncredere și necunoscutul periculos

Majoritatea cercetătorilor care au abordat subiectul temperamentului au studiat excitația pe termen scurt. Este destul de simplu de examinat, deoarece nivelurile ridicate ale ritmului cardiac, respirației, transpirației, dilatării pupilelor și al adrenalinei o fac să fie destul de evidentă.

Există un alt sistem de excitație, însă, care este guvernat mai mult de hormoni. Intră în acțiune la fel de rapid, dar efectul principalului element, cortizolul, se poate observa cel mai bine după 10 sau 20 de minute. Un aspect important este că atunci când cortizolul este prezent, apariția răspunsului excitației pe termen scurt este și mai probabilă. Adică, acest tip de excitație pe termen lung ne face și mai excitabili și mai sensibili ca înainte.

Cele mai multe efecte ale cortizolului apar în câteva ore sau chiar în câteva zile. Acestea se măsoară în principal în sânge, salivă sau urină, astfel că studierea excitației pe termen lung nu mai este la fel de facilă. Dar psihologul Megan Gunnar de la Universitatea din Minnesota s-a gândit că scopul sistemului „oprește-te și verifică" ar putea fi de protejare a individului pe termen lung de această stare de excitație nesănătoasă și neplăcută.

Cercetările arată că atunci când oamenii se întâlnesc pentru prima oară cu ceva nou sau periculos, răspunsul pe termen scurt este întotdeauna primul care se declanșează. Iar între timp, noi începem să ne evaluăm resursele. Ce abilități avem? Ce am învățat despre tipul ăsta de situație din experiențele trecute? Există cineva în jurul nostru care ne poate veni în ajutor? Dacă ni se pare că noi sau cei din jurul nostru putem să facem față situației, încetăm s-o mai considerăm o amenințare. Alerta pe termen scurt dispare, iar alarma pe termen lung nu se mai declanșează niciodată.

Gunnar a demonstrat acest proces într-un experiment interesant.[10] A pregătit o situație amenințătoare, la fel ca cele pe care Kagan le folosește pentru identificarea copiilor „inhibați". Dar mai întâi, bebelușii de nouă luni au fost separați 30 de minute de mamele lor. Jumătate dintre ei au fost lăsați împreună cu o dădacă foarte grijulie care a reacționat la toate schimbările de dispoziție ale copilului. Ceilalți au rămas în grija unei dădace neatente și indiferente, cu excepția cazurilor în care copilul devenea agitat sau plângea. Apoi, în timp ce se aflau împreună cu dădaca, fiecare bebeluș de nouă luni a fost expus unui element surprinzător de nou.

Cel mai important lucru în acest experiment este că doar bebelușii hipersensibili cu dădace neatente au prezentat mai mult cortizol în salivă. Era ca și cum cei cu dădace grijulii au simțit că au parte de sprijin și nu mai aveau nevoie de un răspuns la stres pe termen lung.

Să presupunem că persoana responsabilă este mama ta.[11] Psihologii care studiază bebelușii alături de mamele lor au descoperit anumite semnale care îi anunță dacă un copil se simte „atașat și sigur" Un copil care se simte în siguranță simte că e liber să exploreze, iar noile experiențe nu sunt privite de obicei ca o amenințare. Alte semne arată că un copil este „atașat și nesigur". Mamele acestor copii sunt fie prea protectoare, fie prea neglijente (sau chiar periculoase). (Vom discuta mai multe despre „atașament" în capitolele 3 și 4.) Cercetările efectuate asupra copiilor sensibili care se confruntă cu o situație nouă și surprinzătoare alături de mamelor lor au scos la iveală faptul că acești copii prezintă răspunsul obișnuit și intens pe termen scurt. Dar dacă un copil sensibil este atașat și sigur alături de mamă, nu există nici un efect pe termen lung provocat de stres. Fără sentimentul de siguranță, însă, o experiență surprinzătoare va produce excitația pe termen lung.

Putem vedea de ce este important ca persoane hipersensibile tinere (dar și mai în vârstă) să rămână în contact cu lumea exterioară, încercând experiențe noi în loc să se retragă. Dar sentimentele față de cei care au grijă de ei trebuie să fie sigure, iar experiențele să fie unele reușite, în caz contrar motivele lor de a nu mai aborda situațiile noi se vor dovedi adevărate. Și toate astea încep chiar înainte să putem vorbi!

Mulți părinți inteligenți și sensibili oferă toate experiențele necesare aproape automat. Părinții lui Rob îi laudă mereu succesele și îl încurajează să își înfrunte fricile pentru a vedea dacă sunt reale și îi oferă ajutor în cazul în care are nevoie, în timp, ideea pe care și-o formează despre lume nu va mai fi la fel de înspăimântătoare precum îi transmitea sistemul lui nervos în primii doi ani de viață.

Trăsăturile lui creative și abilitățile intuitive, adică toate avantajele pe care le aduce sensibilitatea, vor înflori. Iar aspectele dificile vor păli.

Când părinții nu fac nimic special pentru a-1 ajuta pe un copil sensibil să se simtă în siguranță, copilul va deveni cu adevărat „inhibat“, probabil în funcție de forța resimțită subiectiv a sistemelor de activare și „oprește-te și verifică". Dar să nu uităm că unii părinți sau anumite medii pot înrăutăți lucrurile. Cu siguranță, experiențele înspăimântătoare repetate vor intensifica prudența copilului, mai ales situațiile în care nu este calmat, nu primește sprijin, când este pedepsit pentru că explorează sau atunci când cei care ar trebui să îi fie de ajutor devin periculoși.

Un alt aspect important este că bebelușul va dormi mai puțin cu cât are mai mult cortizol în corp, iar cu cât doarme mai puțin, cu atât cantitatea de cortizol va crește. în timpul zilei, cortizolul crescut înseamnă mai multă frică, iar frica suplimentară generează mai mult cortizol.[12] Odihna neîntreruptă pe timpul nopții și un pui de somn la momentul potrivit vor reduce cortizolul din corpul bebelușilor. Și să nu uităm, cantitatea scăzută de cortizol înseamnă mai puține alarme pe termen scurt. Ne-am dat ușor seama că aceasta a reprezentat o permanentă problemă pentru Rob. S-ar putea să fi fost o problemă și în cazul tău.

Mai mult decât atât, dacă problemele de somn care încep din copilărie nu sunt ținute sub control, pot continua până la maturitate[13] și vor transforma o persoană hipersensibilă în-tr-una insuportabil de sensibilă. Așadar, odihnește-te!

Să mergem mai în profunzime

Mai există un aspect al trăsăturii tale care este greu de surprins în studii sau observații - cu excepția situațiilor în care fricile și coșmarurile îi fac o vizită copilului (sau adultului) sensibil. Pentru a înțelege acest aspect extrem de real al trăsăturii, vom ieși din laborator și vom intra în cabinetul de psihanaliză.

Psihanaliștii pun accentul pe importanța subconștientului și pe experiențele fixate acolo, reprimate sau, pur și simplu, pre-verbale, care continuă să ne guverneze viața adultă. Nu este de mirare că cei hipersensibili, atât copiii, cât și adulții, au mari probleme cu somnul și raportează mai multe vise „specifice“, intense și alarmante.[14] La căderea întunericului, sunetele și formele subtile încep să stârnească imaginația, iar PHS simt asta mai mult decât ceilalți. Mai sunt și experiențele neobișnuite de peste zi - unele doar pe jumătate observate, altele complet reprimate. Unele se învârt în minte exact atunci când ne relaxăm conștientul pentru a putea adormi.

Ca să adormi, să nu te trezești și să adormi la loc când ești trezit, trebuie să te simți în siguranță și să puterea de a te calma singur.

Singurul psihanalist care a scris în special despre sensibilitate a fost unul dintre întemeietorii acestei ramuri, Cari Jung, iar ceea ce a spus este foarte important - și, de data asta, deosebit de favorabil.

Demult, când psihoterapia a început cu Sigmund Freud, a existat o controversă legată de măsura în care temperamentul înnăscut modelează personalitatea, inclusiv problemele emoționale. înaintea lui Freud, sistemul medical scotea în evidență diferențele esențiale moștenite. Freud a încercat să demonstreze că „nevroza“ (specialitatea sa) era provocată de traume, mai ales de experiențele sexuale neplăcute, într-un final, Carl Jung, multă vreme discipol al lui Freud, s-a separat de acesta pornind de la dezacordul față de importanța sexualității. Jung a decis că diferența fundamentală consta într-o sensibilitate moștenită mai mare. El considera că atunci când pacienții hipersensibili experimentau o traumă, sexuală sau nu, erau deosebit de afectați și dezvoltau astfel o nevroză.[15] Să nu uităm, Jung spunea că oamenii sensibili care nu fuseseră traumatizați în copilărie nu sunt nevrotici din naștere. Ne amintim de descoperirea lui Gunnar, care spune că un copil sensibil atașat de mama lui nu se simte amenințat de experiențe noi. într-adevăr, Jun* avea o părere foarte bună despre oamenii sensibili - însă : el era unul dintre ei.

Puțini știu că Jung a scris despre PHS. (Eu nu știam asta când mi-am început cercetările asupra trăsăturii.) De pildă, a spus că „o anumită sensibilitate nativă[16] produce un fond special, o modalitate deosebită de experimentare a evenimentelor din copilărie“ și că „evenimentele legate de emoțiile puternice nu pot trece niciodată fără a lăsa urme la oamenii sensibili“. Ulterior, Jung a început să descrie tipurile introvertite și intuitive în feluri similare, dar și mai optimist. A spus că ar trebui să fie și mai autoprotectori - referindu-se la ce înțelegea prin a fi introvertit. Dar a mai spus că ei sunt „educatorii și promotorii culturii[17] [...] viața lor ne învață o altă cale, viața interioară, care este atât de dureros de căutată în civilizația noastră“.

Astfel de oameni, spunea Jung, sunt în mod natural mai influențați de subconștientul lor, care le oferă informații de „importanță crucială“, o „viziune profetică“.[18] Pentru Jung, subconștientul conține noțiuni importante de învățat. O viață trăită într-o legătură profundă cu subconștientul este, din punct de vedere personal, mult mai puternică și mai satisfăcătoare.

Dar o astfel de viață poate fi, în același timp, mai dificilă, mai ales dacă în copilărie au existat mult prea multe experiențe lipsite de sentimentul siguranței. Cum ai putut vedea în cercetările lui Gunnar și după cum vei observa în Capitolul 8, Jung avea perfectă dreptate.

Trăsătura ta este reală și nu-i nimic rău în asta

Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar și Carl Jung probabil te-au convins deja că trăsătura ta este pe deplin reală. Ești deosebit. în capitolul următor, vei analiza felul în care e posibil să fii nevoit să trăiești altfel decât ceilalți dacă vrei să fii în armonie cu șinele tău cu adevărat diferit, hipersensibil.

în momentul de față, probabil ți-ai format deja și o imagine oarecum întunecată - una a fricii, a timidității, a inhibiției și a suprastimulării deranjante. Singurul care a vorbit despre avantajele trăsăturii a fost Jung, dar chiar și el a făcut-o din perspectiva conexiunii cu

adâncurile întunecate ale psihicului. Amintește-ți că acest tip de negativism este, încă o dată, în mare parte un semn al prejudecăților culturii noastre. Preferând duritatea, cultura consideră trăsătura noastră ca pe un lucru cu care este dificil de trăit, ceva ce trebuie vindecat. Să nu uităm că PHS diferă în primul rând în ceea ce privește percepția sensibilă a stimulilor subtili. Este calitatea noastră de bază. Aceasta este o modalitate pozitivă și precisă de a-ți înțelege trăsătura.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Răspunsul tău cel mai profund

Iată un lucru pe care îl poți face chiar acum, după ce termini de citit acest capitol. Mintea a asimilat câteva idei, însă latura ta emoțională poate avea niște reacții profunde la ceea ce ai citit.

Pentru a ajunge la aceste reacții, va trebui să accesezi părțile mai profunde, ale corpului tău, ale emoțiilor, ale acelui tip fundamental și instinctual de conștiință pe care Jung l-a numit inconștient. Acela este locul în care sălășluiesc părțile tale ignorate sau chiar uitate, zonele care se pot simți amenințate, ușurate, entuziasmate sau întristate de ceea ce înveți.

Citește tot ce conține acest capitol, apoi continuă. începe respirând foarte conștient din centrul corpului, din abdomen. Asigură-te că diafragma rămâne implicată în proces -mai întâi suflă destul de tare, ca și cum ai umfla un balon. Făcând asta, abdomenul ți se va încorda. Apoi, când inspiri, gura de aer va fi preluată de la nivelul stomacului, cât se poate de natural. Inspirația trebuie să fie mecanică și facilă. Doar expirația trebui să fie lungă. Dar și aceasta poate deveni mai puțin forțată, fără a mai expira pe gură, după ce îți concentrezi respirația din centru, din zona buricului, nu din zona superioară a pieptului.

După ce îți controlezi respirația, trebuie să creezi un spațiu sigur în imaginație, un spațiu în care orice este bine-venit. Lasă orice senzație să pătrundă în conștient. Ar putea fi vorba despre o

senzație corporală - o durere a spatelui, o usturime în gât, un stomac deranjat. Lasă senzația să crească în intensitate și permite-i să îți spună ce se află acolo. De asemenea, s-ar putea să vezi o imagine-fulger. Sau vei auzi o voce, vei observa o emoție, poate o serie de emoții - sau o combinație între acestea; o senzație fizică ce poate deveni o imagine. Sau o voce care ar putea exprima o emoție pe care începi să o simți.

Observă tot ce poți în această stare liniștită. Dacă sentimentele trebuie exprimate - dacă simți nevoia să râzi, să plângi sau să te-nfurii - dă-ți voie să faci asta pentru o scurtă vreme.

Apoi, pe măsură ce ieși din starea aceea, gândește-te la ce s-a întâmplat. Observă ce a stârnit sentimentele pe care le-ai avut - ce anume era în ceea ce-ai citit, ce anume era în ceea ce-ai gândit sau ți-ai amintit când citeai. Ce legătură există între sentimentele tale și faptul că ești sensibil?

Ulterior, descrie în cuvinte ce anume ai descoperit -gândește-te la ele de unul singur, povestește-le altcuiva sau scrie-le pe hârtie. într-adevăr, un jurnal al sentimentelor pe care le trăiești citind această carte îți va fi de folos.

Starea generală de sănătate și stilul de viață al PHS

Iubește-l și ascultâ-l pe copilul din tine

în acest capitol vei învăța să respecți nevoile corpului tău hipersensibil. Fiindcă acesta este destul de des un lucru surprinzător de dificil pentru PHS, am învățat să-l abordez printr-o metaforă - tratează-ți corpul ca și cum te-ai purta cu un copil. După cum vei vedea, este o metaforă atât de potrivită, încât s-ar putea să nu fie deloc o metaforă.

Șase săptămâni de viață: cum o fi fost atunci?

O furtună amenință. Cerul devine metalic. Marșul norilor din văzduh se destramă. Bucățele de cer se despart în diferite direcții. Deodată vântul se întețește [...] Lumea se dezintegrează. Ceva este pe cale să se întâmple. Neliniștea crește. Se împrăștie din centru și se transformă în durere.[1]

Cele de mai sus reprezintă senzația de foame din ce în ce mai mare trăită de un ipotetic nou-născut pe nume Joey, așa cum și-a imaginat-o psihologul centrat pe etapele dezvoltării umane, Daniel Stern, în nemaipomenita sa carte *Diary of a Baby* [Jurnalul unui bebeluș]. Un număr foarte mare de cercetări recente referitoare la copilărie au fost sursă de inspirație pentru jurnalul lui Joey. De exemplu, în prezent se consideră că bebelușii nu pot separa stimularea internă de cea externă, nu pot sorta simțuri diferite și nici nu pot separa prezentul de o experiență amintită, care tocmai s-a întâmplat. Nu au nici măcar sentimentul propriei persoane ca fiind cea care experimentează tot, cea căreia i se întâmplă.

Având în vedere cele de mai sus, Stern a descoperit că starea vremii este o analogie adecvată pentru experiențele trăite de un bebeluș. Lucrurile se petrec și atât, variază în principal ca intensitate.

Intensitatea este cea care tulbură bebelușul, creând o furtună de hiperexcitație. PHS, ia aminte: hiperexcitația este prima și cea mai elementară experiență neplăcută din viață; primele noastre lecții despre suprastimulare încep de la naștere.

Iată cum își imaginează Stern că se simte Joey după ce a fost alăptat și și-a potolit foamea:

Totul s-a transformat. O lume nouă apare. Furtuna a trecut. Vântul s-a liniștit. Cerul s-a calmat. Apar linii continue și rotocoale de fum curgătoare. Creionează armonia și, asemenea luminii schimbătoare, readuc totul la viață.[2]

Stern consideră că sugarii au, la fel ca adulții, aceeași nevoie de un nivel moderat de excitație:

Sistemul nervos al unui bebeluș este pregătit să evalueze imediat intensitatea [...] oricărui element accesibil unuia dintre simțurile lui. Intensitatea pe care o simte în legătură cu un anumit lucru este, probabil, primul indiciu care îi este disponibil și care îi spune dacă să-l abordeze sau să stea deoparte [...] dacă ceva are o intensitate moderată [...] este vrăjit. Această intensitate tolerabilă îl stimulează [...] îl însuflețește, îi activează întreaga ființă.[3]

Cu alte cuvinte, n-are nici un haz să fii plictisit. Pe de altă parte, bebelușul/corpul se naște cu instinctul de a se feri de tot ce este extrem de intens pentru a evita starea de super-stimulare. Pentru unii, însă, este mai greu.

La șase săptămâni de viață, hipersensibil

Acum o să încerc și eu acest nou gen literar al jurnalului pentru nou-născuți, descriind experiența unui bebeluș hipersensibil imaginar pe nume Jesse.

Vântul bătea necontenit, izbucnind uneori în rafale șuierătoare, domolindu-se alteori în suspine agitate și extenuante. De o veșnicie, parcă, norii se răsuceau în forme întâmplătoare de lumini orbitoare și

de întunecimi fioroase. Un amurg prevestitor se coboară, și pentru o clipă vântul pare că scade în intensitate, odată cu lumina.

Dar bezna este ea însăși derutantă, iar vântul ce urlă începe să-și schimbe șovăielnic direcția, așa cum o face în regiunile bătute de tornade. într-adevăr, din acest haos din ce în ce mai mare, schimbările de direcție ale vântului prind formă, căpătând energie una de la alta, până când se naște furia ciclonică. în cea mai neagră noapte, un uragan infernal se dezlănțuie.

Există unele locuri sau momente în care grozăvia asta încetează, dar n-ai nici o șansă de a descoperi adăpostul, pentru că furtuna nu se petrece nici dedesubt, nici deasupra, nici la răsărit, nici la apus - ci de jur-împrejur, spre centrul înfricoșător.

Mi-am imaginat că cele de mai sus se petrec în ziua în care Jesse mersese cu mașina alături de mama lui și de cele două surori mai mari la cumpărături în mail, în scăunelul pentru copii, apoi în cărucior, după care înapoi acasă, în același scăunel din mașină. Era sâmbătă, iar mall-ul era foarte aglomerat. în drum spre casă, cele două surori se dondăniseră pentru postul de radio pe care să-l asculte, fiecare dintre ele dând volumul mai tare. Traficul era intens, iar la semafor automobilul se oprea și pornea. Au ajuns acasă târziu, mult după ora de culcare a lui Jesse. Când mama lui a vrut să-l alăpteze, copilul a început să plângă, a devenit agitat, prea copleșit să mai dea atenție vagii sale senzații de foame. Așa că mama lui a încercat să-l adoarmă. Atunci, uraganul a lovit cu putere.

Nu trebuie să uităm că Jesse era, în același timp, flămând. Foamea este un alt stimul care acționează din interior. Pe lângă faptul că dă naștere unei excitații suplimentare, produce o diminuare a substanțelor biochimice necesare pentru funcționarea obișnuită, liniștită a sistemului nervos. Cercetările mele arată că foamea are un efect deosebit de intens asupra PHS. După cum spune cineva: „Uneori, când sunt obosit, e ca și cum m-aș întoarce la vârsta la care aproape că mă pot auzi spunând: *«Trebuie* să-mi mănânc *chiar acum* prăjiturelele și lăpticul»“. Dar, când suntem hiperexcitați, e

posibil nici să nu mai băgăm de seamă foamea. A avea grijă de un organism hipersensibil e ca și cum am avea grijă de un bebeluș.

De ce folosim analogia bebelușului?

Să ne gândim ce au în comun bebelușii și corpul. în primul rând, ambii sunt nemaipomenit de mulțumiți și de coope-ranți când nu sunt hiperstimulați, epuizați și înfometați, în al doilea rând, când bebelușii și indivizii sensibili se simt istoviți, în mare parte sunt neputincioși să rezolve lucrurile pe cont propriu. Când erai bebeluș, te bazai pe cineva care avea grijă de tine pentru a stabili niște limite și pentru a îți satisface nevoile simple, elementare, așa cum acum organismul se bazează pe tine pentru asta.

De asemenea, nici unul nu poate folosi cuvinte pentru a-și explica problema; pot oferi doar semnale din ce în ce mai puternice prin care cer ajutorul sau dezvoltă un simptom atât de grav încât nu poate fi ignorat. Un responsabil înțelept știe că asemenea suferințe pot fi evitate răspunzând bebelușului/corpului la primul semn de tulburare.

în fine, așa cum am menționat în capitolul anterior, îngrijitorii care cred că nou-născuții sau indivizii pot deveni răsfățați și ar trebui să fie „lăsați să plângă" greșesc. Cercetările demonstrează că dacă se reacționează cu promptitudine la țipetele unui sugar (cu excepția acelor momente în care răspunsul nu face altceva decât să contribuie la hiperstimulare), bebelușul respectiv va plânge mai puțin, nicidecum mai mult, când va crește mai mare.[4]

Acest bebeluș/individ este un expert în sensibilitate. A fost sensibil din ziua în care s-a născut. Știe ce a fost greu atunci și ce este greu acum. Știe ce ți-a lipsit, ce ai învățat de la părinți și de la alți oameni care au avut grijă despre cum să ai grijă de el, știe ce nevoi are acum și cum poți să ai grijă de el pe viitor. începând din acest moment, ne vom folosi de vechiul proverb: „Un lucru bine început e pe jumătate făcut".

Tu și cel care a avut grijă de tine în copilărie

Cam jumătate sau mai mult de jumătate dintre bebeluși sunt crescuți de părinți potriviți și devin astfel ceea ce numim copii cu stil de atașament securizant.[5] Termenul este împrumutat din biologie. Toate primatele nou-născute se agață de mamă și majoritatea mamelor vor ca puii lor să se țină strâns, să fie în siguranță. Pe măsură ce pruncul devine un pic mai mare, simțindu-se sigur, va începe să exploreze și să încerce unele lucruri de unul singur. Mama va fi încântată să observe acest lucru - vigilentă și pregătită să intervină dacă apar probleme, dar altminteri încântată că micuțul ei se dezvoltă, însă va exista în continuare un soi de atașare invizibilă, în momentul în care apare o primejdie, trupurile lor se reunesc și devin din nou atașate. în siguranță.

Din când în când, din diverse motive care, de obicei, au de-a face cu felul în care mama sau tatăl au fost crescuți, e posibil ca îngrijitorul principal să îți dea unul din celelalte două mesaje, creând astfel un atașament nesigur. Unul ar fi că lumea este atât de înspăimântătoare sau că îngrijitorul este atât de ocupat sau de vulnerabil, încât bebelușul trebuie să se agațe de el foarte, foarte strâns. Copilul nu prea mai îndrăznește să exploreze. Poate că îngrijitorul nu-și dorește ca acesta să exploreze sau l-ar lăsa pe bebeluș în urmă dacă acesta nu ar depinde de el. Se spune că acești copii prezintă un stil de atașament anxios sau sunt extrem de preocupați de atașamentul față de cel care are grijă de ei.

Celălalt mesaj pe care îl poate primi un bebeluș este că îngrijitorul este periculos și ar trebui evitat sau că prețuiește mai mult un copil care nu-i face necazuri și este foarte independent. Poate că îngrijitorul este mult prea stresat pentru a-i păsa de copil. Și mai există persoane care în anumite momente de furie sau de disperare își doresc chiar ca bebelușul să dispară sau să piară. în acest caz, ar fi bine dacă bebelușul nu s-ar atașa deloc. Se spune că astfel de bebeluși prezintă un stil de atașament évitant. Când sunt separați de mama sau de tatăl lor, par oarecum indiferenți. (Uneori, firește, un copil este în mod sigur atașat de unul dintre părinți, însă nu și de celălalt.)

Din primele noastre experiențe de atașament tindem să dezvoltăm o idee mentală relativ durabilă referitoare la lucrurile la care ne putem aștepta de la cineva apropiat și de care depindem. în vreme ce asta e posibil să contribuie la dezvoltarea inflexibilității și la scăderea șanselor noastre de reușită, îndeplinirea dorințelor primului îngrijitor legate de atașament a fost foarte importantă pentru supraviețuire. Chiar și când încetează să mai fie o chestiune de supraviețuire, programarea mentală există în continuare și este adânc înrădăcinată. Fiind consecvenți față de orice plan care funcționează - fie să ne simțim securizați, anxioși, fie să evităm lucruri -, ne protejăm împotriva greșelilor periculoase.

Atașamentul și corpul hipersensibil

Ți-i amintești pe copiii hipersensibili din capitolul anterior, care nu manifestau o excitație pe termen lung în situațiile nefamiliare? Era vorba despre copiii cu mame sau cu îngrijitori receptivi, cu care aceștia aveau relații sigure. Acest lucru sugerează că PHS care au crescut simțindu-se atașați și în siguranță știau că au parte de resursele necesare și că pot gestiona destul de bine hiperstimularea. într-un final, ai învățat să faci de unul singur ceea ce niște îngrijitori buni făcuseră pentru tine.

între timp, corpul tău învăța să nu mai răspundă ca și cum ar fi fost amenințat de fiecare experiență nouă. Și, în absența răspunsului, n-a mai experimentat supărătoarea excitație pe termen lung. Ai descoperit că trupul îți este un prieten de încredere. în același timp, ai învățat că ai un corp special, un sistem nervos sensibil. Dar ai putut gestiona lucrurile învățând când să te forțezi mai mult, când să aștepți, când să te retragi de tot și când să te odihnești pentru a o lua mai târziu de la capăt.

în ceea ce privește restul populației, în jur de jumătate dintre voi ați avut părinți care n-au fost chiar ideali. E dureros să ne gândim la asta, însă vom aborda subiectul încetul cu încetul, revenind de mai multe ori pe parcurs. E necesar însă să te confrunți cu ce ai trecut probabil cu vederea.

Faptul că ai avut un părinte nepotrivit a avut un impact și mai mare asupra ta, pentru că erai sensibil. Aveai nevoie de înțelegere, nu de probleme speciale.

Cei dintre voi care au avut o copilărie nesigură trebuie să o confrunte pentru a putea căpăta mai multă răbdare față de propria persoană. Și, cel mai important lucru dintre toate, trebuie să afli ce anume nu s-a întâmplat în copilăria ta, ca să poți fi un părinte diferit pentru bebelușul/trupul tău. Există posibilitatea să nu ai destulă grijă de tine - poate îți neglijezi trupul, poate ești mofturos și exagerat de grijuliu. Mai mult ca sigur faci asta pentru că îți tratezi corpul așa cum a făcut odinioară persoana care a avut grijă de tine/de el (inclusiv reacționând exagerat în direcția opusă acelei experiențe).

Așadar, haide să vedem exact cum arată un îngrijitor priceput și unul nu la fel de bun al unui bebeluș/trup. începem cu îngrijirea bebelușului - sau a corpului tău în acele momente din viață în care pare la fel de mic și de neajutorat ca al unui nou-născut. Psihologul Ruthellen Josselson ne oferă o descriere potrivită a elementelor de care avem nevoie:

Ținuți în brațe, am ridicat o barieră între noi înșine și orice ne-ar putea răni sau copleși din lumea exterioară, în această îmbrățișare am găsit un strat suplimentar de protecție față de restul lumii. Simțim acest scut, deși e posibil să nu știm exact ce parte a lui provine din noi înșine și ce anume vine din afară.

O mamă îndeajuns de bună, în calitate de protector, izbutește să facă în așa fel încât bebelușul ei să nu fie hiper-stimulat. Simte cât de multă stimulare este bine-venită și tolerată. Un mediu protector adecvat îi permite totodată bebelușului să se dezvolte; copilul nu trebuie să reacționeze întotdeauna. într-o stare optimă de susținere, șinele poate exista fără tulburări din afară.[6]

Când susținerea nu este corespunzătoare, când bebe-lușul/trupul este tulburat sau neglijat - sau, și mai rău, abuzat -, stimularea este prea intensă pentru acesta. Singurul lui refugiu este să înceteze a mai fi conștient și prezent, dezvoltând astfel obiceiul „disocierii" ca

metodă de apărare. De asemenea, hiperstimularea la această vârstă întrerupe dezvoltarea personală. Toată energia trebuie direcționată pentru a împiedica intervenția mediului exterior. Lumea întreagă este periculoasă.

Și acum să luăm în considerare următoarea etapă din viața ta, când erai pregătit să explorezi *dacă* te simțeai sigur. E la fel ca atunci când trupul tău e gata să exploreze, *dacă* se simte în siguranță. în această etapă, un îngrijitor exagerat de protector devine probabil o problemă mai mare pentru un bebeluș/trup sensibil decât unul neglijent. în timpul copilăriei, sau când ne simțim extrem de fragili, controlul și intruziunile constante asupra bebelușului/trupului sunt surse de hiperstimulare și de îngrijorare. Tot în această etapă, protecția exagerată și anxioasă inhibă explorarea și independența. Un bebeluș/trup supravegheat în permanență nu poate funcționa liber și încrezător.

De exemplu, o scurtă prelungire a senzației de foame, frig sau nervozitate ajută un bebeluș/trup să descopere care-i sunt necesitățile. Dacă îngrijitorul hrănește bebelușul/trupul înainte să-i fie foame, acesta pierde legătura cu instinctele sale. Iar dacă bebelușul/trupul nu este lăsat să exploreze, nu se va obișnui cu lumea exterioară. îngrijitorul/tu își întărește ideea că universul este amenințător și că bebelușul/trupul nu poate supraviețui afară. Nu are ocazia să evite, să gestioneze sau să suporte hiperexcitația. Totul rămâne necunoscut și hiperstimulant. Ca să folosim terminologia capitolului anterior, bebelușul/trupul nu are destule experiențe de abordare reușite pentru a echilibra sistemul puternic moștenit „oprește-te și verifică", un sistem care poate prelua comanda, devenind mult prea inhibitor.

Dacă așa îți tratezi bebelușul/trupul, poate ar fi cazul să-ți reamintești care este sursa acestui comportament. Poate ai avut un îngrijitor exagerat de protector, disperat, care-și dorea să aibă un copil extrem de dependent, incapabil să-l părăsească. Sau poate că sentimentul de tărie sau respectul de sine al îngrijitorului erau însuflețite de faptul că are ma multă putere și că altcineva are atâta

nevoie de el. Dacă îngrijitorul tău a avut mai mulți copii, faptul că erai cel mai sensibil dintre ei te-a făcut perfect pentru aceste scopuri. De remarcat că au fost, probabil, multe momente în care acest tip de îngrijitor n-a fost disponibil, indiferent ce ți s-a spus -un astfel de îngrijitor era adaptat la nevoile lui, nu la ale tale.

Ideea e că felul în care alții au avut grijă de tine ca bebeluș/trup ți-a modelat într-o mare măsură felul în care ai grijă acum de bebelușul/trupul tău. Atitudinea lor ți-a influențat astfel și ție comportamentul față de sensibilitatea ta. Gândește-te la asta. Cine altcineva te-ar fi putut învăța o lecție atât de profundă? Grija altora și atitudinea față de trupul tău îți afectează în mod direct sănătatea, fericirea, viața și contribuția pe care o aduci societății. Așadar, cu excepția cazului în care această parte a capitolului te tulbură, oprește-te și gândește-te o vreme la primul tău îngrijitor și la asemănările dintre felul în care ai fost îngrijit în copilărie și felul în care o faci tu azi.

Dacă te simți tulburat, fă o pauză. în cazul în care crezi că ai nevoie de sprijin emoțional din partea unui specialist (sau nu neapărat) și de companie în timp ce reflectezi asupra atașamentului tău nesigur și a modului în care te afectează acum, nu ezita să ceri ajutor.

Te deschizi prea mult, te închizi prea mult

Așa cum există două tipuri de îngrijitori-problemă - exagerat de protectori și nu îndeajuns de protectori -, la fel există și două moduri generale prin care PHS dau greș când vine vorba să aibă grijă așa cum se cuvine de trupurile lor. S-ar putea să te expui *prea mult* - hiperstimulându-te prin prea multă muncă, asumându-ți riscuri sau explorând. Ori s-ar putea să te închizi *prea mult* - protejându-te exagerat atunci când, de fapt, tânjești să ieși în lume, la fel ca ceilalți.

PRIMUL ÎNGRIJITOR AL COPILULUI/TRUPULUI TĂU

ȘI CEL CARE ARE GRIJĂ ACUM DE EL

Gândește-te la ceea ce îți amintești despre primii doi ani de viață și fă o listă cu mai multe tipuri de cuvinte sau expresii pe care părinții tăi le-ar fi putut folosi pentru a te descrie ca bebeluș. Sau îi poți chiar întreba. Câteva exemple:

O bucurie. Agitat. Dificil. Nu ai făcut necazuri. Nu dormeai niciodată. Bolnăvicios. Furios. Oboseai repede. Mereu cu zâmbetul pe buze. Greu de hrănit. Frumos. Nu-mi amintesc nimic din vremea când erai bebeluș. Ai mers în picioare devreme. Crescut în mare parte de o serie de îngrijitori. Rareori te-am lăsat cu dădace sau la vreo creșă. Temător. Timid. Cel mai fericit când erai singur, întotdeauna erai curios față de lucrurile din jur.

Fii atent la expresia care era practic „al doilea tău nume" -cea pe care ar fi inscripționat-o ca epitaf, dacă ar fi avut ocazia. (A mea a fost: „N-a făcut probleme nimănui niciodată".) Caută expresiile care îți stârnesc emoție, confuzie, care îți provoacă un conflict interior. Sau expresiile care par atât de evidențiate, încât, dacă stai și te gândești mai bine, tocmai opusul lor pare mai veridic. Un exemplu ar fi un copil astmatic despre care se spune că „nu face necazuri".

Și acum gândește-te la paralela dintre felul în care îngrijitorii au perceput bebelușul/trupul tău și felul în care o faci tu acum. Care dintre descrierile lor sunt cu adevărat valabile pentru tine? Care au fost preocupările și etichetările lor la care acum poți renunța? De pildă, cea de „bolnăvicios". Te consideri în continuare bolnăvicios? Chiar ai fost sau încă ești mai bolnăvicios decât alții? (Dacă este adevărat, află detalii despre bolile din copilărie -trupul și le amintește și merită compasiunea ta.)

Sau ce zici de: „Ai mers în picioare devreme"? Reușitele și evenimentele importante din viață au reprezentat modul în care oamenii și-au câștigat atenția celor din jur în familia ta? Dacă trupul tău nu se ridică la înălțimea așteptărilor tale, poți să-l iubești oricum?

Prin „prea mult", mă refer mai mult decât ți-ar plăcea, mai mult decât te-ai simți confortabil, mai mult decât ar putea suporta corpul tău. Nu

Iua în seamă ce ți-au spus alții că înseamnă „prea mult“. Unii dintre voi pot fi indivizi care, cel puțin pentru o perioadă din viață, aparțin aproape tot timpul ambelor părți. Așa pare firesc. Eu mă refer, mai degrabă, la situația în care simți că exagerezi într-un fel sau altul și ai dori să schimbi lucrurile, dar nu poți.

Mai mult decât atât, nu vreau să insinuez că cei care au fost mereu atașați de îngrijitori nepotriviți sau care i-au protejat exagerat sunt întotdeauna la fel de protectori cu ei înșiși sau cu copiii lor. Sau că cei care au avut parte de îngrijitori neglijenți sau abuzivi își neglijează sau își abuzează mereu co-pilul/trupul. Nu e chiar atât de simplu. în primul rând, mințile noastre sunt construite în așa fel încât reacționăm cu ușurință exagerat sau, ca să compensăm, facem exact invers. Sau, mai probabil, vom oscila între cele două extreme și le vom aplica în diferite domenii ale vieții noastre (cum ar fi să ne suprasolicităm la muncă, să ne protejăm prea mult în relațiile intime, să neglijăm sănătatea mentală, dar să fim excesiv de atenți cu cea fizică). în cele din urmă, poate că ai depășit toate astea și ai grijă de corpul tău exact așa cum se cuvine.

Pe de altă parte, cei care au avut parte de un stil de atașament securizant se vor întreba de ce se zbat între aceleași două extreme. Având în vedere circumstanțele noastre, cultura, subcultura sau cultura profesională, amicii și trăsăturile proprii ne pot face să exagerăm într-o direcție sau alta.

Dacă nu ești sigur pe ceea ce trebuie să faci, studiază caseta „Te deschizi prea mult? Te închizi prea mult?“

Problema când ești prea închis

Unele PHS, uneori noi toți, sunt marginalizate deoarece există oameni care cred că o PHS nu are nici o șansă de a supraviețui în lumea exterioară. Unii se simt prea diferiți, prea vulnerabili, simt că au, poate, prea multe defecte.

Sunt întru totul de acord că nu vei putea fi capabil să te implici în societate la fel ca indivizii non-sensibili și îndrăzneți cu care poate te

compari. Dar există multe PHS care au descoperit cum să aibă succes în colectivitate în condițiile stabilite de ele însele, făcând ceva util și plăcut, dedicându-și timp suficient vieții personale și având, în același timp, o viață interioară bogată și liniștită.

EȘTI PREA DESCHIS? PREA ÎNCHIS?

Pentru fiecare afirmație, acordă 3 puncte pentru *foarte adevărat,* 2 pentru *oarecum adevărat* ori *la fel de adevărat sau fals,* în funcție de situație, ori 1 pentru *rareori adevărat.*

___1. Resimt de multe ori efectele de scurtă durată ale hiper-excitării, hiperstimulării sau stresului - cum ar fi îmbujo-rarea, bătăile inimii, respirația mai rapidă sau mai slabă, strângerea stomacului, mâini transpirate sau tremu-rânde, senzația subită că sunt pe cale să izbucnesc în plâns sau să fac un atac de panică.

__2. Mă deranjează efectele pe termen lung ale excitării -senzația de tulburare sau de anxietate, problemele de digestie sau pierderea poftei de mâncare, imposibilitatea de a adormi sau de a avea un somn neîntrerupt.

___3. încerc să înfrunt situațiile care mă fac să fiu hiperexcitat.

__4. într-o săptămână, stau mai mult timp acasă decât ies în lume. (Nu te grăbi și gândește-te cu atenție la asta, socotind doar orele disponibile, exduzându-le pe cele în care dormi sau cele două ore pentru a te îmbrăca, dezbrăca, pentru a face baie etc.)

__5. într-o săptămână, petrec mai multă vreme singur decât în compania altora. (La fel ca mai sus.)

___6. Mă străduiesc să fac lucruri de care mi-e teamă.

___7. Ies în lume chiar dacă n-am chef.

__8. Cei din jurîmi spun că muncesc prea mult.

__9. Când observ că am exagerat fizic, mental sau emoțional, mă opresc imediat și mă odihnesc sau fac orice știu că trebuie să fac pentru mine însumi.

___10. Folosesc stimulente - cafea, alcool, medicamente și altele asemănătoare - pentru a-mi menține nivelul corespunzător de excitație.

__11. Dacă nu mă interesează cu adevărat subiectul, ațipesc într-o sală de cinema întunecată și/sau în timpul unei prelegeri.

__12. Mă trezesc în miezul nopții sau dimineața foarte devreme și nu mai pot să adorm la loc.

__13. Nu-mi fac timp pentru a mânca sănătos sau pentru a face sport regulat.

Adună răspunsurile la toate întrebările, *cu excepția* punctelor 4, 5 și 9. Apoi adună 4, 5 și 9 și scade suma din totalul celorlalte. Scorul pentru cel mai „deschis" ar fi 27, iar pentru cel mai „închis" ar fi 1. Un scor moderat ar fi 14. Dacă ai obținut 10 sau sub 10, reflectează asupra lucrurilor pe care le-am spus despre „Problema de a fi prea închis". Dacă ai obținut peste 20, gândește-te serios la ce am scris în secțiunea următoare despre „când ești prea deschis".

Te-ar putea ajuta să reflectezi asupra comportamentului tău din perspectiva bebelușului/trupului. Dacă dorește să încerce lucruri noi, dar este temător, trebuie să îl ajuți, nicidecum să îi amplifici frica. în caz contrar, îi transmiți că toate dorințele lui sunt cu adevărat greșite și nu este pregătit să supraviețuiască afară. Este un mesaj devastator pentru un copil. Te vei gândi mult la persoanele care ți-au transmis acest sentiment în copilărie și de ce anume au făcut asta, în loc să te ajute pentru a ieși și pentru a învăța să faci lucrurile așa cum îți dorești.

Când recapeți controlul asupra corpului tău, primul lucru pe care trebuie să îl înțelegi este că, cu cât eviți mai mult stimulările, cu atât mai excitante vor deveni următoarele. Un instructor de meditație a

spus cândva povestea unui bărbat care dorea să scape de stresul zilnic, așa că s-a retras într-o peșteră pentru a medita zi și noapte pentru tot restu vieții. Dar s-a întors destul de curând, epuizat și copleșit de sunetul picăturilor de apă din peștera în care a stat. Morala este că, cel puțin într-o oarecare măsură, stresul va exista mereu, pentru că luăm cu noi sensibilitatea oriunde am merge. Avem nevoie de o nouă modalitate de a conviețui cu lucrurile care ne stresează.

în al doilea rând, cu cât trupul tău întreprinde mai multe acțiuni - privești pe fereastră, mergi la bowling, călătorești, vorbești în public -, cu atât mai puțin excitat și îngreunat se va simți. Procesul se numește acomodare. De asemenea, dacă vorbim despre o abilitate, ne-o vom îmbunătăți. De pildă, pentru PHS călătoria de unul singur într-o țară străină poate fi o chestiune absolut copleșitoare. Vei avea mereu tendința să eviți unele aspecte. Dar cu cât faci asta mai rar, cu atât mai simplu devine și cu atât mai multe lucruri înveți despre ce îți place și ce nu.

Pentru a putea tolera și apoi savura prezența în societate, mai întâi trebuie să ieși în lume.

Totuși, nu mi-e ușor să spun aceste lucruri. Am fost o persoană care a evitat în mare parte lumea până în a doua parte a vieții, când am fost mai mult sau mai puțin forțată să mă schimb din cauza unor intense episoade interioare. De atunci a trebuit să îmi înfrunt zi de zi fiecare frică, su-prastimulare sau disconfort. Este o treabă serioasă, deloc amuzantă. Dar, într-adevăr, poate fi dusă la bun sfârșit. Și te simți minunat când ai ajuns acolo, având succes și spunân-du-le tuturor: „Uitați-vă la mine! Și *eu* pot s-o fac!“

Problema când ești prea deschis

Dacă sursa problemei de a fi prea închis e legată de convingerea că bebelușul/trupul este dezechilibrat, cauza problemei de a fi prea deschis este la fel de negativă. Asta înseamnă că îl iubești atât de puțin pe copil, încât ești dispus să îl neglijezi și să îl agresezi. De unde ai această atitudine?

Nu neapărat toate vin de la părinți. Cultura noastră are o obsesie pentru concurență, una care are ca scop căutarea perfecțiunii, o idee ce poate face pe oricine care nu se străduiește să ajungă în vârf un spectator inutil, non-pro-ductiv. Acest lucru este valabil nu doar pentru carieră, ci și pentru timpul liber al indivizilor. Ești într-o formă fizică suficient de bună, faci progrese în domeniul tău, ești un bucătar sau un grădinar competent? Iar în viața de familie, căsnicia îți merge bine, ai o viață sexuală optimă, ai făcut tot ce ține de tine pentru a crește niște copii minunați?

Sub această presiune, bebelușul/trupul se revoltă, dând semne de suferință. Drept răspuns, prin medicație, găsim modalități de a-1 întări sau de a-1 reduce la tăcere. Astfel apar simptomele cronice legate de stres, precum și problemele de digestie, tensiunea musculară, oboseala constantă, insomnia, migrenele; sistemul imunitar slăbit ne face să fim mai predispuși la răceală și gripă.

Pentru a opri abuzul, mai întâi trebuie să-l recunoaștem. De asemenea, ajută să afli care parte din tine este agresorul. Partea care a subscris la scenariul perfecțiunii impus de societate? Cea care simte nevoia să își întreacă fratele sau sora? Cea care trebuie să dovedească că nu ești deloc imperfect sau „prea sensibil"? Cea care dorește să câștige dragostea părinților sau măcar o privire aprobatoare din partea lor? Cea care dorește să le demonstreze că ești la fel de talentat cum cred ei? Sau că lumea nu poate să supraviețuiască fără tine? Sau că poți ține totul sub control, că ești perfect și nemuritor? Adeseori, undeva există o urmă de înfumurare, chiar dacă este vorba despre înfumurarea altuia față de tine.

Mai există și alt motiv pentru care PHS își suprasolicită trupurile, iar acesta este intuiția, care le oferă unora dintre ei un flux constant de idei creative. Și vor să le exprime pe toate.

Dar ghici ce? Nu ai cum. Va trebui să alegi cu grijă. Orice altceva este un alt semn de aroganță și un abuz crunt asupra corpului tău.

Am avut la un moment dat un vis legat de asta - despre niște ființe fără cap, strălucitoare, imposibil de oprit, pornite să mă distrugă - care în dimineața următoare mi-a adus aminte de filmul de animație al lui Disney, *Ucenicul vrăjitor,* Mickey Mouse joacă rolul unui ucenic și folosește magia ca să aducă la viață o mătură pentru a-i îndeplini sarcinile indicate de stăpânul său: umplerea unui rezervor. Nu e vorba doar de lene - Mickey este prea arogant pentru a face o treabă atât de umilitoare, muncind încet, în limitele impuse de corpul lui. Dar Mickey a dezlănțuit ceva ce nu mai poate fi oprit. Când apa inundă încăperea, iar mătura refuză să înceteze treaba, Mickey o taie în bucăți și, imediat, sute de mături fără cap încep să care apă, copleșindu-1 pe erou însăși prin îndeplinirea ideilor sale geniale.

Este revanșa trupului atunci când îl tratezi ca pe o mătură fără viață pusă în slujba numeroaselor tale idei strălucitoare.

Alegerea lui Mickey în rolul ucenicului a fost una potrivită: de obicei, el este foarte reprezentativ pentru omul obișnuit din cultura noastră - jovial, energic. Energia își are partea ei pozitivă; promovează credința că putem face orice ca indivizi și ca popor, dacă muncim îndeajuns de mult și suntem suficient de inteligenți. Oricine poate fi președinte, bogat sau celebru. Dar „umbra“ sau partea periculoasă a acelei virtuți (toate virtuțile au o latură întunecată) este că transformă viața într-o competiție inumană.

Găsirea echilibrului

Răspunsul la întrebarea „cât de mult ești prezent în lume și cât de mult o eviți?“ trebuie dat individual și se va schimba în timp. înțeleg, de asemenea, că pentru majoritatea oamenilor lipsa timpului și a banilor face găsirea echilibrului foarte dificilă. Suntem obligați să facem alegeri și să ne stabilim prioritățile, dar, fiind foarte conștiincioase, PHS se pun adesea pe ultimul loc. Sau nu ne oferim mai mult timp liber ori mai multe șanse de a învăța abilități noi, așa cum o fac toți ceilalți. De fapt, însă, avem nevoie de mai mult.

Dacă ești prea închis, e o dovadă clară că tu și sensibilitatea subtilă de care dai dovadă sunt necesare în lume. Dacă ești prea deschis,

este o dovadă la fel de clară că vei îndeplini orice sarcină mult mai bine dacă vei avea parte de odihna și relaxarea corespunzătoare.

Iată un sfat înțelept din partea unei PHS căreia i-am luat interviu:

Trebuie să înveți tot ce poți despre sensibilitatea asta.

Va fi o piedică sau o scuză doar dacă tu permiți asta. în ceea ce mă privește, când sunt prea închis în mine, aș vrea să rămân acasă pentru tot restul vieții mele. Asta înseamnă autodistrugere. Așa că ies să mă-ntâlnesc cu restul lumii, apoi mă întorc și încerc să-i asimilez. Oamenii creativi au nevoie de timp doar pentru ei. însă nu rezistă prea mult. Când te retragi, pierzi sensul realității și capacitatea de a te adapta.

Și îmbătrânirea te poate face să pierzi contactul cu realitatea, să îți pierzi flexibilitatea. Pe măsură ce trec anii, trebuie să ieși din ce în ce mai mult în lume. Dar în același timp, ți se dezvoltă și farmecul. Trăsăturile tale de bază devin mai puternice, mai ales dacă dezvolți totul la tine, nu doar sensibilitatea.

Fii în armonie cu trupul tău. Această sensibilitate față de corpul tău este un dar minunat pe care-1 poți folosi. Te poate îndruma, iar deschiderea ta față de el ți-1 poate îmbunătăți. Firește, oamenii sensibili vor să-și închidă ușile către lume și către trupurile lor. Devin temători. Nu poți face așa ceva. Exprimarea este calea cea mai bună.

Odihna

Bebelușii au nevoie de multă odihnă, nu-i așa? La fel și trupurile hipersensibile. Avem nevoie de orice fel de odihnă.

Mai întâi, avem nevoie de somn. Dacă ai probleme cu somnul, fă din asta principala ta prioritate. Cercetările asupra lipsei cronice de somn au arătat că atunci când li se permite să doarmă cât de mult doresc, oamenii au nevoie de două săptămâni ca să ajungă în punctul în care nu mai prezintă nici un semn de lipsă de somn

(adorm foarte repede sau în orice cameră întunecată[7]). Dacă simți că „ai rămas în urmă cu somnul“, trebuie să îți planifici din când în când o vacanță în care să nu faci altceva decât să dormi, cât de mult vrei. Vei fi surprins de câtă odihnă vei avea nevoie.

în comparație cu ceilalți, PHS nu fac față turelor de noapte sau celor combinate și se recuperează mai greu după schimbările de fus orar. îmi pare rău, dar asta este situația! Mai bine să nu planificăm sau, cel puțin, să nu luăm în calcul că ne-am putea bucura de călătorii scurte pe fusuri orare diferite.

Dacă insomnia reprezintă o problemă, poți găsi numeroase sfaturi în această privință în alte surse. Există chiar și centre specializate de tratament. Dar iată câteva aspecte care s-ar putea aplica mai ales în cazul PHS. în primul rând, respectă-ți ritmul natural și mergi la culcare când simți că ți-e somn. Persoanele care se trezesc de dimineață ar trebui să se culce seara devreme. Persoanele care pierd nopțile, cele care au probleme mai mari din acest punct de vedere ar trebui să doarmă cât mai des posibil până mai târziu.

De obicei, cercetătorii în domeniul somnului îi sfătuiesc pe oameni să asocieze patul doar cu somnul și să se ridice din pat dacă nu pot adormi. Dar am descoperit că PHS se descurcă mai bine dacă își impun să stea în pat nouă ore cu ochii închiși, fără să-și facă probleme dacă dorm sau nu. întrucât 80% din stimularea senzorială se transmite prin ochi, chiar ș: repausul cu ochii închiși poate fi cu adevărat odihnitor.

Problema care apare când stăm în pat fără să dormim, însă, este că unii oameni încep să se îngrijoreze sau să se hiperexcite din cauza propriei imaginații, a gândurilor ce le trec prin cap. Dacă se întâmplă asta, cel mai bine ar fi să citești o carte sau să te ridici din pat și să reflectezi asupra problemei care te preocupă. Scrie-ți ideile sau soluțiile găsite, apoi întoarce-te la culcare. Problema somnului reprezintă unul dintre nenumăratele aspecte care se aplică diferit pentru fiecare individ în parte. Suntem unici și trebuie să găsim singuri ce funcționează în cazul nostru.

Avem nevoie, însă, și de alte tipuri de odihnă. PHS tind să fie foarte scrupuloase și perfecționiste. Nu putem „merge la joaca ‘ până când nu ne-am făcut treaba în cele mai mici amănunte. Detaliile sunt ca niște mici ace de excitație care ne înțeapă. însă asta ne poate îngreuna relaxarea și ne poate împiedica să ne simțim bine. Bebelușul/trupul vrea să se joace, căci joaca creează endorfine și toate celelalte modificări pozitive care alungă stresul. Dacă ești deprimat, excesiv de emoțional în alte privințe, dacă nu poți dormi sau dacă ai alte semne de dezechilibru, străduiește-te să te joci mai des.

Dar ce înseamnă să te distrezi? Ai grijă ca persoanele non-sensibile din jur să nu decidă asta pentru tine. Pentru multe PHS, distracția înseamnă să citească o carte bună, să muncească puțin în grădină, în ritmul lor, să ia o masă liniștită acasă, gătită și mâncată pe îndelete. Mai exact, aglomerarea în fiecare zi a unor activități până în prânz nu o să ți se pară deloc amuzantă. Sau poate e în regulă dacă le strecori dimineața, dar nu până la amiază. Așadar, găsește mereu o metodă de a te salva. Dacă mai ești cu cineva, asi-gură-te că l-ai avertizat dinainte, astfel încât să nu se simtă jignit sau rănit când renunți.

în fine, când planifici o vacanță, gândește-te la costurile biletelor de avion sau la avansul pentru rezervări, în cazul în care dorești să te întorci mai repede acasă sau să te oprești într-un singur loc, fără a mai continua călătoria. Așadar, fii pregătit psihic dinainte pentru toate schimbările.

Pe lângă somn și recreere, PHS au nevoie de foarte mult „timp liber“ doar pentru a se relaxa și a se gândi la ziua pe care au avut-o. Uneori, putem face asta în timp ce ne îndeplinim sarcinile zilnice - mergem cu mașina, spălăm vasele, muncim în grădină. Dar, chiar dacă ai descoperit o modalitate de a scăpa de câteva dintre ele, tot ai nevoie de o pauză. Fă-ți timp.

O altă formă de odihnă, însă, poate cea mai importantă, este „transcendența“ - să fii mai presus de toate, de obicei prin meditație, contemplație sau rugăciune. Cel puțin o parte din timpul dedicat

transcendenței trebuie să aibă ca obiectiv eliminarea gândurilor lumești și îndreptarea minții către conștiința pură, ființa pură, unitatea pură, către legătura cu Dumnezeu. Chiar dacă transcendența ta nu se ridică la acest nivel, vei dobândi o perspectivă mai amplă și mai nouă asupra vieții.

Și somnul te scoate din starea ta de spirit limitată, firește, dar creierul se află într-o dispoziție diferită când dormi. Intr-adevăr, pentru fiecare tip de activitate există o stare diferită - somn, distracție, meditație, rugăciune, yoga -, așa că e mai bine să le combinăm. Dar nu neglija meditația, care are ca scop experimentarea conștiinței pure și nu implică nici un fel de activitate fizică, nici un fel de concentrare sau efort. Această stare este, fără doar și poate, cea care oferă odihna cea mai profundă în timp ce mintea este încă alertă. Cercetările referitoare la Meditația Transcendentală, care chiar creează această stare, au descoperit în repetate rânduri că cei care meditează prezintă un nivel mai redus al neplăcutei excitații pe termen lung descrise în capitolul anterior. (Cortizolul din sânge scade.[8]) E ca și cum meditația le-ar oferi o parte din sentimentul de siguranță și resursele interioare necesare.

Firește, vei fi atent la alimentație și vei dori să faci îndeajuns de multă mișcare. Dar acesta este un subiect separat și există nenumărate cărți cu sfaturi în această privință. învață despre alimentele care îți calmează corpul sau care îți relaxează mintea și te ajută să dormi. Ia suficiente vitamine și minerale - de exemplu, magneziu -, care ameliorează stresul și hiperexcitația.

Dacă ești obișnuit cu cafeina, probabil nu va avea nici un efect deosebit asupra stării de excitație, exceptând momentul în care bei mai mult decât de obicei. însă este un drog puternic pentru PHS.[9] Fii atent când și cum îl folosești: doar din când în când, gândindu-te că îți va îmbunătăți randamentul, așa cum o face pentru cei din jur. De pildă, dacă ești o persoană matinală și nu bei de obicei cafea, iar într-o dimineață bei una înainte de un examen sau interviu important, s-ar putea, de fapt, să te hiperexcite și să ai astfel un randament mai scăzut.

Strategii în caz de suprastimulare

Un bun îngrijitor dezvoltă multe strategii pentru a calma bebelușul. Unele sunt psihologice, altele mai degrabă fizice. Fiecare abordare o va modifica pe cealaltă. Alege după cum îți dictează intuiția. Orice abordare implică o acțiune - te trezești, mergi la bebeluș, întreprinzi o acțiune.

De exemplu, intri în gara Pennsylvania din New York, ești copleșit și te cuprinde teama. Psihologic sau fizic, trebuie să faci ceva pentru ca bebelușul/trupul să nu fie afectat. în acest caz, ar fi o idee bună să îndepărtezi frica și tulburarea acționând la nivel psihologic: *Nu* este un infern zgomotos plin de străini periculoși. Este doar o versiune extinsă a multor gări cu care ai mai avut de-a face, plină de oameni obiș-nuiți care încearcă să ajungă în diverse destinații, mulți dintre ei fiind dispuși să te ajute, dacă le-ai cere asta.

Iată câteva metode psihologice utile pentru gestionarea hiperexcitației:

- ♦ Resemnifică situația.
- ♦ Repetă o expresie, o rugăciune, o mantră pe care, exersată zilnic, ai ajuns să o asociezi cu o stare interioară de liniște profundă.
- ♦ Recunoaște-ți hiperexcitația.
- ♦ împrietenește-te cu situația.
- ♦ Bucură-te de starea de hiperexcitație.

Când *recontextualizezi,* observi ce este familiar și prietenos, te gândești la o situație asemănătoare pe care ai mai trăit-o și ai depășit-o cu succes. Când *repeți o mantră sau o rugăciune,* dacă mintea se grăbește înapoi la ceea ce o hiperexcită, este important să nu te descurajezi sau să te oprești. Chiar și așa, vei fi mai calm decât ai fi fost fără să o repeți în gând.

Când îți *recunoști* hiperexcitația, imaginează-ți că stai deoparte și te uiți la tine, discutând poate despre propria persoană cu o figură liniștitoare. „Uite-o iarăși pe Ann, atât de copleșită, încât e gata să cedeze. O compătimesc. Când e în starea asta, firește, n-are cum să vadă dincolo de ce simte. Mâine, când va fi odihnită, va fi încântată din nou de munca ei. Nu trebuie decât să ia o pauză, indiferent de ce pare că trebuie făcut musai acum. După ce se va odihni, totul va merge ca pe roate."

Să te împrietenești cu situația sună destul de superficial, dar e foarte important. O minte deschisă și iubitoare, una care acceptă întregul univers, este opusul unei minți extrem de încordate, hiperexcitate. Iar dacă nu poți iubi situația, este important, ba mai mult, esențial și vital *să te iubești* orice s-ar întâmpla.

în final, nu uita de puterea muzicii pentru a-ți schimba starea. (De ce crezi că armatele au fanfare și gorniști?) Dar ai grijă, majoritatea PHS sunt puternic afectate de muzică, astfel că este esențial să faci alegerea corectă. Când ești deja suprastimulat, nu vrei să te agiți și mai mult cu piese emoționante sau cu melodii asociate unor amintiri marcante (muzica de care majoritatea oamenilor, neexcitați, nu se mai pot sătura). Viorile care suspină sunt excluse în astfel de momente. Și, firește, deoarece orice muzică sporește stimularea, folosește-o numai când crezi că te calmează. Scopul ei este să îți distragă atenția. Uneori trebuie să fii distras, alteori, cât se poate de atent.

Dar, întrucât ai de-a face cu trupul tău, abordarea fizică poate fi o idee la fel de bună.

Iată o listă cu câteva strategii exclusiv fizice:

- ♦ Ieși din acea situație!
- ♦ închide ochii pentru a bloca o parte din stimulare.
- ♦ Fă pauze mai dese.

♦ Ieși în aer liber.

♦ Bea apă pentru a elimina stresul.

♦ Plimbă-te.

o Controlează-ți respirația.

♦ îndreaptă-ți postura pentru a fi mai relaxat și mai încrezător.

♦ Mișcă-te!

♦ Zâmbește discret.

E uluitor cât de des uităm să acționăm pentru a scăpa dintr-o situație. Să luăm o pauză sau să preluăm controlul situației - sarcină, discuție, ceartă - ieșind în aer liber. Pentru multe PHS natura este foarte liniștitoare.

Apa ajută în multe feluri. Când ești hiperexcitat, bea apă - câte un pahar mare la fiecare oră. Plimbă-te în preajma unei ape, privește-o, ascult-o. Intră în apă dacă poți, fă o baie sau înoată. Piscinele și băile termale sunt populare, pe bună dreptate.

Și plimbările se numără printre metodele de bază de calmare. Ritmul de mers lent este liniștitor. La fel este și ritmul respirației lente, mai ales pentru stomac. Expiră ușor, făcând un efort suplimentar, ca și cum ai sufla într-o lumânare. Vei inspira automat din stomac. Concentrează-te pe respirație - acest prieten vechi te va liniști.

Mintea imită adeseori trupul. De exemplu, vei observa că te plimbi înclinându-te ușor în față, ca și cum te-ai grăbi către viitor. Caută mai degrabă echilibrul concentrându-te asupra axului longitudinal al corpului. Sau, poate, vei observa că mergi cu umerii trași și capul aplecat, ca și cum ai căra o povară. îndreaptă-te și debarasează-te de ea.

Capul ascuns între umerii ridicați ar putea fi poziția ta preferată atât în timpul somnului, cât și treaz, o încercare inconștientă de

autoprotecție în fața loviturilor date de stimuli și a valurilor de suprastimulare. Mai degrabă îndreap-tă-te. Când stai în picioare, ridică capul, trage umerii în spate, fixează-ți partea superioară a corpului deasupra trunchiului și picioarelor, în așa fel încât să îți poți echilibra întreaga greutate fără vreun efort. Simte pământul sub picioare. îndoaie ușor genunchii și respiră adânc din stomac. Simte centrul puternic al trupului tău.

încearcă să redai mișcările și ținuta unei persoane calme, stăpână pe sine. Lasă-te pe spate, relaxează-te. Sau ridică-te și deplasează-te înspre ceva ce te atrage. Activează „sistemul de abordare“. Sau mișcă-te asemenea unei persoane furioase, disprețuitoare. Agită pumnul. încruntă-te. Adună-ți lucrurile și pregătește-te de plecare. Mintea va urma corpul.

Este foarte important să te liniștești și să te miști așa cum vrei să te simți. PHS hiperexcitate tind să înlocuiască „nemișcarea“ cu răspunsul „luptă sau fugi“. Ținuta relaxată și mișcarea liberă pot disipa acea tensiune paralizantă. Sau, dacă ești agitat sau nervos, pur și simplu nu te mai mișca.

Zâmbește! Poate e un zâmbet doar pentru tine. Motivul pentru care zâmbești nu contează.

Factorii protectori din viața ta

O altă modalitate de a înțelege toate aceste sfaturi este să ne amintim cum am început acest capitol: recunoscând că prima și cea mai esențială nevoie a bebelușului/trupului tău este să fie ținut în brațe și protejat de hiperstimulare. Pornind de la asta, putem ieși să explorăm lumea, simțindu-ne siguri la adăpostul oferit de brațele unui îngrijitor bun.

Dacă stăm să ne gândim, viața ta este plină de asemenea protectori siguri. Unii sunt concreți - casa ta, automobilul, biroul, cartierul, o căsuță la țară sau o cabană, o anumită vale sau un vârf de deal, o pădure sau o bucățică de țărm, unele haine sau anumite locuri publice îndrăgite, precum o biserică sau o bibliotecă.

Unii dintre cei mai importanți protectori sunt oamenii dragi din viața ta: partenerul, părinții, copilul, fratele sau sora, bunicul, prietenul apropiat, îndrumătorul spiritual sau terapeutul. Apoi există protectorii mai puțin concreți: munca, amintirile unor vremuri fericite, anumiți oamen care nu mai sunt alături de noi, dar ne trăiesc în amintire, cele mai profunde credințe și filosofii de viață, universurile interioare ale rugăciunii sau meditației.

Poate că protectorii fizici par cei mai de încredere și cei mai valoroși, mai ales pentru bebeluș/trup. Dar, dintre toți, cei imateriali sunt cei mai de încredere. Există extrem de multe relatări despre oameni care și-au păstrat echilibrul când s-au aflat în situații de stres sau pericol extrem apelând la astfel de protectori. Orice s-ar fi întâmplat, nimeni și nimic nu le-ar fi putut răpi iubirea, credința, gândirea creativă, practica mentală sau exercițiul spiritual. O parte din înțelepciunea care definește maturitatea constă în transferul unei doze din ce în ce mai consistente a sentimentului de siguranță interioară, de la protectorii concreți la cei intangibili.

Poate că maturitatea deplină este definită de abilitatea noastră de a concepe întregul univers drept protectorul nostru, trupul fiind un microcosmos al acestui univers, unul fără bariere. Este vorba, mai mult sau mai puțin, despre iluminarea spirituală. Dar cei mai mulți dintre noi vor avea nevoie pentru o anumită perioadă de protectori mult mai delimitați, chiar dacă treptat învățăm să ne folosim la nevoie și de cei imateriali. într-adevăr, câtă vreme locuim în trupurile noastre, iluminați sau nu, avem nevoie de un pic de siguranță tangibilă sau, cel puțin, de un sentiment de apartenență.

Mai presus de toate, dacă pierzi un protector (sau, mai rău, câțiva), acceptă că te vei simți vulnerabil și copleșit până când te vei acomoda.

Granițele personale

Evident, granițele reprezintă o idee strâns legată de protecție. Granițele trebuie să fie flexibile, lăsând să intre ceea ce îți dorești și ținând afară ceea ce nu ți-e pe plac. Cred că vrei să eviți excluderea

permanentă a tuturor, la întâmplare. Și vrei să ai control asupra impulsurilor de a te uni cu ceilalți. Ar fi drăguț, dar pur și simplu n-ar funcționa prea multă vreme. Ți-ai pierde autonomia.

Multe PHS îmi spun că granițele slabe reprezintă o problemă majoră pentru ele - se implică în situații care nu prea au legătură cu ele sau nu sunt problema lor, permit prea multor oameni să le facă să sufere, vorbesc mai mult decât și-ar dori, sunt prinse în necazurile altora, leagă relații apropiate mult prea repede sau cu cine nu trebuie.

în acest caz, există o regulă esențială: *E nevoie de antrenament pentru stabilirea granițelor personale!* Fă un scop din a pune limitele potrivite. Sunt dreptul, responsabilitatea și cea mai mare sursă de demnitate pentru tine. Dar nu trebuie să te deranjeze foarte tare când faci vreo gafă. Observă numai cum devii din ce în ce mai priceput.

Pe lângă toate motivele invocate pentru o delimitare adecvată, le mai poți folosi pentru a îndepărta stimulările suplimentare când ai ajuns la capătul puterilor. Am întâlnit câteva PHS (îndeosebi una crescută într-un complex urban de locuințe supraaglomerat) care pot, după placul inimii, să blocheze aproape toate stimulările din mediul lor. O abilitate destul de folositoare. „După placul inimii“ este un amănunt important, însă. Nu mă refer la disocierea involuntară sau la distragere. Vorbesc despre alegerea de a bloca vocile și celelalte sunete din jur sau, cel puțin, de a le reduce impactul asupra ta.

Așadar, vrei să exersezi? Așază-te lângă un aparat de radio. Imaginează-ți un soi de graniță în jurul tău care împiedică orice lucru nedorit - poate una formată din lumină, din energie, poate prezența unui protector de încredere. Apoi pornește radioul, însă blochează mesajul pe care îl transmite. Probabil vei auzi în continuare cuvintele, dar vei refuza să le lași în mintea ta. După o vreme, oprește radioul și gândește-te la ce ai experimentat. Ai putut să împiedici transmisia? Ai simțit delimitarea? Dacă nu, încearcă din nou, în altă zi. Lucrurile se vor îmbunătăți.

Mesajul trupului/bebelușului

1. Te rog, nu mă face să suport mai mult decât pot duce. Sunt neputincios când faci asta și mă doare peste tot. Te rog, te rog mult, protejează-mă.

2. M-am născut așa și nu mă pot schimba. Știu că uneori ți se pare că o chestie oribilă m-a făcut să fiu așa sau, cel puțin, m-a făcut să mă simt „mai rău“, dar tocmai de-asta ar trebui să ai mai multă compasiune pentru mine. Pentru că, chiar și-așa, n-am ce face. Oricum ar sta lucrurile, *nu da vina pe mine pentru ceea ce sunt.*

3. Mă mândresc cu felul în care sunt - te ajut să simți și să percepi totul mult mai profund. Sunt cu adevărat unul dintre cele mai bune lucruri care te caracterizează.

4. Verifică adesea în ce stare sunt și ai grijă de mine chiar atunci când e nevoie, dacă poți. Iar dacă nu poți, am încredere că măcar vei încerca s-o faci și n-o să am prea mult de așteptat.

5. Dacă trebuie să mă lași să aștept până mă liniștesc, te rog, întreabă-mă frumos dacă e-n regulă. Devin mai nefericit și mai dificil dacă te enervezi și încerci să mă forțezi.

6. Nu-i băga în seamă pe cei care spun că mă răsfeți. Mă cunoști foarte bine. Tu trebuie să decizi. Da, uneori mă descurc mai bine dacă mă lași să plâng până adorm. Dar ai încredere în intuiția ta. *Știi* că uneori sunt prea supărat ca să fiu lăsat singur. E adevărat că am nevoie de o rutină și de multă îngrijire, dar nu mă răsfăț așa de ușor.

7. Când sunt epuizat, am nevoie de somn. Chiar și atunci când par complet treaz. Un program regulat și liniștitor înainte de culcare este foarte important pentru mine. Altfel zac întins în pat și mă agit ore în șir. Am nevoie de odihnă, chiar dacă stau treaz.

Poate am nevoie chiar și în timpul zilei. Te rog, oferă-mi timpul ăsta.

8. încearcă să mă cunoști mai bine. De exemplu, restaurantele zgomotoase mi se par o prostie - cum poate cineva să mănânce acolo? Am o grămadă de sentimente despre astfel de lucruri.

9. Păstrează situația sub control și du o viață fără complicații. Nu mă duce la mai mult de o petrecere pe săptămână.

10. în timp, mă pot obișnui cu orice, dar *nu mă descurc prea bine în fața unor schimbări neașteptate.* Te rog, fă un plan pentru asta, chiar dacă cei din jur pot suporta schimbările, și tu nu vrei să fii o povară pentru ei. *Dă-mi voie* să o iau încetișor.

11. Dar nu vreau să mă cocoloșești. Și, mai ale^, nu vreau să mă consideri bolnav sau slab. în felul med, sunt foarte deștept și puternic. Și mai mult ca sigur mi vreau să mă bați la cap, să-ți faci griji zi și noapte din cauza mea sau să îți ceri o mie de scuze în numele meu. Nu vreau să fiu considerat o pacoste nici pentru tine, nici pentru ceilalți. Mai presus de toate, mă bazez pe tine, cel matur, că îți vei da seama cum trebuie să faci toate lucrurile astea.

12. Te rog, nu mă ignora. Iubește-mă!

13. Și vreau să mă placi. Așa cum sunt.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Primul sfat din partea bebelușului/trupului tău

Alege un moment în care nu ești grăbit, nu vei fi întrerupt și când te simți puternic și ai chef de autoexplorare. E posibil ca ceea ce urmează să îți provoace niște sentimente intense, așa că dacă începi să te simți copleșit, ia-o mai încet sau, pur și simplu, oprește-te. De asemenea, ce urmează poate fi dificil din cauza rezistenței care face mintea să rătăcească, iar trupul să se simtă inconfortabil

sau somnoros. Dacă se întâmplă asta, e ceva firesc și în regulă. încearcă de mai multe ori, câte puțin, din exercițiile următoare și fii conștient de ce se întâmplă.

Partea I

Mai întâi citește toate instrucțiunile, în așa fel încât, pe cât posibil, să te descurci fără a reveni la ele pe parcursul exercițiilor.

1. Ghemuiește-te ca un bebeluș sau întinde-te pe burtă ori pe spate - găsește poziția în care crezi că stăteai când erai mic.

2. în loc să gândești cu mintea, simte emoțional cu trupul, așa cum face un bebeluș. Pentru a te ajuta, timp de trei minute pline respiră extrem de conștient din centrul corpului, din stomac.

3. După ce respiri, transformă-te în bebeluș. Crezi că n-ai cum să-ți amintești, însă trupul tău o va face. începe cu imaginea vremii de-afară, ca în exemplul descris la începutul acestui capitol. Este senin sau vine furtuna?

Sau începe cu cea mai proaspătă amintire conștientă, chiar dacă este un pic mai târziu. Nu e nimic în neregulă în a fi un bebeluș care are înțelegerea unui copil ceva mai mare. De exemplu, acest copil mai mărișor ar putea ști cu siguranță că e mai indicat să nu strigi după ajutor. Singur te descurci mai bine.

4. Fii cât se poate de conștient că ești un copil *hipersensibil.*

5. Fii conștient de ce ai cu adevărat nevoie.

Partea a II-a

Acum sau pentru mai târziu... Pentru început, citește din nou toate instrucțiunile pentru a nu fi nevoit să le revezi atât de des încât să-ți distragă atenția.

1. Imaginează-ți un bebeluș frumos-foc în vârstă de vreo șase săptămâni de zile. Micuț cât un ghemotoc. Admiră-

i drăgălășenia și delicatețea. Observă că ai fi în stare să faci aproape orice pentru a-1 proteja.

2. Acum dă-ți seama că acest prunc minunat este bebelușul/trupul tău. Chiar dacă acest bebeluș seamănă cu unul pe care l-ai văzut de curând, este bebelușul din imaginația ta.

3. Și acum, fii atent cum începi să scâncești și să te agiți. S-a întâmplat ceva. întreabă-1 pe bebeluș: „Ce pot face pentru tine?“ Și ascultă-1 cu atenție. Acesta este glasul bebelușului/trupului tău.

Nu te îngrijora că este „doar o chestie inventată“. Firește, așa e, dar bebelușul/trupul va fi implicat undeva în această „invenție“.

4. Răspunde-i și începeți un dialog. Dacă anticipezi că vei întâmpina dificultăți în satisfacerea nevoilor acestui bebeluș, discută despre asta. Dacă îți pare rău dintr-un motiv sau altul, cere-ți scuze. Dacă te înfurii sau te întristezi, este un lucru pe care e bine să-l știi despre relația ta cu bebelușul.

5. Nu ezita să reiei orice parte a acestui exercițiu sau să o efectuezi într-un mod diferit. De pildă, data viitoare deschide-ți mintea față de bebelușul/trupul tău la orice vârstă și în orice context și-ar dori să apară.

Recontextualizează-ți copilăria si adolescenta

Învață să fii propriul părinte

în acest capitol vom începe să ne regândim copilăria. Pe măsură ce vei citi despre experiențele tipice ale copiilor sensibili, îți vor reveni în minte diverse amintiri din copilărie. Dar le vei vedea dintr-o perspectivă nouă, prin prisma noilor tale cunoștințe despre trăsătura care te definește.

Aceste experiențe contează. Cum se întâmplă și în cazul plantelor, tipul de sămânță care este plantată în pământ -temperamentul înnăscut - este doar o parte din poveste. Dar și calitatea solului, apa și soarele afectează profund planta matură în care te-ai transformat acum. Dacă factorii de creștere sunt precari, frunzele, florile și semințele apar cu mare greutate. în același fel, copil fiind, nu ți-ai expus sensibilitatea din moment ce pentru a supraviețui era nevoie de un comportament diferit.

Când mi-am început cercetările, am descoperit două tipuri de PHS. Unele au relatat că au avut dificultăți cu depresia și anxietatea, altele au experimentat foarte rar astfel de sentimente. Separarea dintre cele două grupuri era destul de clară. Ulterior, am descoperit că aproape toate PHS deprimate și anxioase avuseseră copilării zbuciumate. Non-PHS cu probleme în copilărie nu prezentau nici pe departe la fel de multe stări de depresie și de anxietate, dar nici PHS care avuseseră copilării sănătoase. Este important ca nici noi, nici publicul larg să nu confundăm hipersensibilitatea cu nevrotismul, care include anumite tipuri de anxietate intensă, depresie, atașare exagerată sau teamă de intimitate, cauzate în general de o copilărie dificilă. E adevărat, unii dintre noi am trecut prin ambele -

hipersensibilitate și ne-vrotism -, dar acestea nu sunt nicidecum unul și același lucru. Confuzia care se face între sensibilitate, nevrotism și efectele traumelor din copilărie se numără printre motivele unora dintre stereotipiile negative atribuite PHS (că suntem din fire în permanență anxioși, deprimați și tot așa). Așadar, să ne străduim cu toții pentru a clarifica lucrurile.

E simplu de înțeles de ce o copilărie dificilă ar putea să afecteze mai mult PHS decât non-PHS.

PHS sunt predispuse să observe toate amănuntele și toate implicațiile unei experiențe amenințătoare. Dar este ușor să subestimăm impactul copilăriei, întrucât multe lucruri importante se petrec înainte să le putem ține minte. Mai mult decât atât, o parte din ce este important a fost, pur și simplu, prea dureros și uitat în mod deliberat. Dacă o persoană care are grijă de noi devine furioasă sau periculoasă, mintea conștientă îngroapă această informație, considerând-o prea groaznică pentru a fi acceptată, chiar și atunci când subconștientul dezvoltă o atitudine de profundă neîncredere.

Vestea bună este că putem combate orice efect negativ. Am văzut PHS care au făcut asta, eliberându-se de o mare parte din depresia și anxietatea lor. Dar este nevoie de timp.

Totuși, chiar dacă ai avut o copilărie minunată probabil ai întâmpinat dificultăți din cauza hipersensibilității. Te-ai simțit diferit. Iar părinții și profesorii tăi, deși nemaipo-meniți în multe privințe, n-au știut cum să facă față unui copil sensibil. Pur și simplu, nu existau prea multe informații referitoare la trăsătură, iar presiunea de a fi „normal", asemenea copilului ideal, era intensă.

Un ultim aspect pe care trebuie să-l amintim: copilăriile fetelor și băieților sensibili sunt destul de deosebite între ele. în acest capitol, prin urmare, o să mă opresc frecvent pentru a arăta felul în care, probabil, experiențele tale diferă în funcție de sex.

Marsha, o fetiță isteață care știa

să se ferească de lume

Marsha, o PHS în vârstă de șaizeci și ceva de ani, mi-a fost pacientă la psihoterapie timp de câțiva ani, încercând să-și înțeleagă unele „porniri". Pe la 40 de ani se apucase de poezie și de fotografie, iar acum lucrările ei deveniseră din ce în ce mai respectate. Chiar dacă o parte din povestea ei este tulburătoare, părinții făcuseră tot ce le stătuse în putință pentru fetița lor. Iar ea se împăcase cu trecutul și continua să tragă învățăminte de pe urma lui, atât în sufletul ei, cât și în arta pe care o practică. Cred că dacă ai întreba-o astăzi dacă-i fericită, ți-ar răspunde da. Dar ce contează cel mai mult este faptul că încet, dar sigur devine din ce în ce mai înțeleaptă.

Marsha a fost cea mai mică fetiță dintre cei șase copii ai unor părinți imigranți care trăiau de pe azi pe mâine într-un mic orășel din vestul țării. Surorilë mai mari ale Marshei își amintesc cum mama lor, de fiecare dată când afla că este însărcinată, plângea. Mătușile Marshei țin minte că mama ei, adică sora lor, era profund deprimată. Dar Marsha n-are nici o amintire cu mama ei apăsată de necazuri, depresie, oboseală sau deznădejde. Era o gospodină nemțoaică impecabilă și o credincioasă care mergea frecvent la biserică. La fel, tatăl Marshei „muncea, mânca, dormea".

Copiii nu simțeau că n-ar fi iubiți. Dar, pur și simplu, părinții lor n-aveau timp, energie sau bani pentru afecțiune, conversații, vacanțe, ajutor la teme, sfaturi părintești și nici măcar pentru cadouri. Acest cârd de șase puișori, cum se descria uneori Marsha pe ea și pe surorile ei, au crescut în mare parte singuri.

Dintre cele trei stiluri de atașament despre care ai citit în capitolul anterior - sigur, anxios și évitant -, copilăria timpurie a Marshei i-a impus să îi evite pe cei din jur. A fost obligată să devină un copil care n-avea nevoie de nimeni și care făcea cât mai puține necazuri cu putință.

Micuța Marsha, PHS, în compania monștrilor uriași

în primii doi ani din viața Marshei, a fost nevoită să doarmă în același pat cu trei frați mai mari. Din păcate, aceștia și-au folosit surioara pentru a face experimente sexuale, așa cum se întâmplă uneori cu copiii nesupravegheați. După doi ani, a fost mutată în cameră cu surorile ei mai mari. Tot ce își amintește este că: „în sfârșit, mă simțeam ceva mai în siguranță pe timpul nopții". Dar până la 12 ani a rămas ținta hărțuirii sexuale crude și fățișe a unuia dintre frații ei.

Părinții Marshei n-au băgat de seamă asta niciodată, iar fetița credea că dacă își pârăște frații, tatăl lor îi va ucide. Crima făcea parte din viața lor. Părea că se poate întâmpla oricând. Marsha își amintea că era stupefiată când, în mod regulat, puii de găină erau decapitați în curtea din spate și era șocată de atitudinea crudă, aspră față de necesitățile vieții. Așa că are și mai mult sens acum că își vedea frații și surorile ca pe niște pui dintr-un cârd.

Pe lângă tortura sexuală, fraților ei le făcea plăcere să o tachineze și să o bage în sperieți pe Marsha, ca și cum ar f fost jucăria lor. Nu doar o singură dată au făcut-o să leșin de frică. (PHS sunt niște ținte ideale tocmai pentru c reacționează atât de intens.) Totuși, nici un nor nu duce lipsă de raza lui de soare. Fiind jucăria lor specială, ajungea în situații și se bucura de libertăți de care, în general, fetele din acele vremuri nu aveau parte. Frații ei, caracterizați de o independență dură, pe care o prefera pasivității mamei și surorilor ei, erau niște modele de urmat - iar acest lucru, din anumite puncte de vedere, a reprezentat o experiență neprețuită pentru o fată sensibilă.

Pentru Marsha, cel mai puternic atașament era față de o soră mai mare, însă aceasta a murit când Marsha avea doar 13 ani. Marsha își amintește cum zăcea întinsă în patul părintesc, privind în gol, așteptând vești despre surioara ei.

I se spusese că dacă părinții nu vor suna în decurs de o oră, însemna că sora ei murise. Când orologiul a bătut un ceas, Marsha își amintește că a luat o carte și s-a dus să citească. Era încă o lecție că nu trebuie să te atașezi de nimeni.

Marsha ca o zână mărunțică, Marsha în cotețul găinilor

Prima amintire a Marshei datează din ziua în care stătea întinsă goală în lumina soarelui, privind firele de praf din atmosferă, uimită de frumusețea lor - o amintire a sensibilității ei ca sursă de bucurie. Așa a fost toată viața ei, mai ales acum, când se putea exprima prin artă.

Să remarcăm că nici o altă persoană nu este prezentă în prima ei amintire. într-un mod asemănător, poezia și fotografiile ei tind să se refere la lucruri, nu la oameni. Adesea, apar imagini ale caselor - cu ferestrele și ușile închise. Pustietatea obsedantă din câteva dintre lucrările sale spune multe despre experiențele noastre personale, mai ales ale celor pe care încă de la începuturile copilăriei i-a învățat să evite apropierea de ceilalți.

într-o fotografie, realizată în timpul sesiunii de terapie, puii se află în prim-plan, focalizați perfect. (Să ne amintim însemnătatea puilor pentru Marsha.) Gardul de sârmă și cadrul unei uși de coteț, asemănător unei închisori, sunt mai estompate. Dar cea mai ștearsă dintre toate, în ușa întunecată a cuibarului, este imaginea fantomatică a unui grup de copilași zdrențuroși. O altă imagine importantă din opera ei și-a avut sursa într-un vis despre o zână strălucitoare,

Recontextualizează-ți copilăria și adolescența micuță și furioasă care trăia într-o grădină secretă, unde nu lăsa pe nimeni să intre.

Marsha a făcut abuz peste măsură de mâncare, alcool și de diferite droguri - în cantități aproximativ exagerate. Dar era prea isteață ca să depășească limita, având o fire foarte practică și un coeficient de inteligență peste 135. într-un vis, purta într-un cărucior un sugar înfometat și furios printr-o sală de bal plină cu mâncare, însă nu dorea nimic de acolo. Am descoperit că bebelușul era flămând, dornic și disperat după dragoste și atenție. La fel ca puii lihniți de foame, când nu suntem hrăniți cu ce avem nevoie, mâncăm orice găsim.

PHS si atașamentul

> >

în capitolele anterioare am aflat despre importanța legăturii de atașament cu îngrijitorul tău, de obicei mama. Un stil de atașament nesigur va persista de-a lungul vieții, cu excepția cazurilor în care apare un nou atașament neobișnuit de sigur față de altcineva la maturitate, un tovarăș de viață sau unul care se dezvoltă în timpul unor ședințe de psihoterapie pe termen lung. Din nefericire, relațiile non-terapeutice nu pot mereu să ducă la bun sfârșit sarcina distrugerii nesiguranței care își are sursa în copilărie (frica de intimitate sau dorința nestăpânită de a te contopi cu altcineva și teama de a fi părăsit). De asemenea, când ieșim în lume căutând într-un mod inconștient mult-dorita siguranță, fără o experiență vastă în ceea ce căutăm, repetăm frecvent aceleași vechi greșeli, alegem la nesfârșit același tip familiar de persoană care ne face să ne simțim nesiguri.

Deși am descoperit în cazul mai multor PHS decât non-PHS o vagă tendință la maturitate spre unul dintre stilurile de atașament insecurizant, asta nu înseamnă că trăsătura creează această situație.[1] Probabil reflectă modul în care un copil sensibil este mai conștient de semnalele subtile din orice relație.

Ca PHS, unele dintre cele mai importante lecții despre cei din jur au fost legate de ce ne putem aștepta din partea lor: să ne ofere ajutor când suntem hiperexcitați sau să ne amplifice această stare. Fiecare zi a fost o lecție.

în *Diary of a Baby* (descris în Capitolul 2), Stern ne prezintă exemplul unui „duet al fețelor“ dintre mamă și imaginarul Joey. Mama gângurește și își apropie chipul de bebeluș, apoi se retrage. Joey zâmbește, râde, intră în joc. Dar, în cele din urmă, jocul devine prea intens. în aceste momente de suprastimulare, Joey, pruncul imaginar al lui Stern, își întoarce privirea și se uită în altă direcție, oprindu-și astfel starea de excitație. Pentru a descrie acest duet al fețelor, Stern folosește din nou analogia meteorologică, mama

fiind vântul care se joacă deasupra copilului. Așadar, când Joey este copleșit, Stern își imaginează această notă de jurnal:

Următoarea rafală de vânt se năpustește către mine, agitând spațiul și sunetul. E deasupra mea. Mă izbește. încerc să mă opun, să alerg umăr la umăr cu el, dar mă zdruncină din cap până-n picioare. Tremur tot. Trupul îmi înțepenește. Ezit. Apoi mă abat din drum. întorc spatele vântului. Mă îndrept către ape liniștite, singur-singurel.[2]

Toate aceste lucruri ar trebui să îți fie deja familiare -Joey încearcă să atingă nivelul optim de excitație descris în Capitolul 1. în general, cei care au grijă de copii simt asta. Când un bebeluș este agitat și plictisit, inventează jocuri precum duetul fețelor sau ceva și mai excitant, se strâmbă la copil sau se apropie încetișor de el spunându-i: „O să te prind!“ Scâncetele de încântare sunt o răsplată nemaipomenită pentru adult. Mai poate exista și impresia că testarea limitelor este bună pentru încrederea în sine și flexibilitatea bebelușului. Când copilul dă semne de neplăcere, însă, majoritatea adulților se opresc.

Și acum, să ne gândim la bebelușul nostru hipersensibil imaginar, Jesse. Probabil că duetul fețelor nu este foarte diferit, poate doar ceva mai liniștit și mai scurt. Mama lui Jesse și-a adaptat joaca pentru ca Jesse să rămână în zona Iu’ de confort.

Dar ce se întâmplă când ceilalți îl vor atinge pe Jesse Nu cumva sora lui mai mare sau bunicul transformă duetui în ceva mai intens? Dar dacă atunci când Jesse își întoarce privirea, modul lui de a lua o pauză, sora lui se apropie atât de mult, încât sunt iarăși față-n față? Sau îi întoarce ea capul lui Jesse?

Poate că Jesse își închide ochii.

Poate că sora lui se apropie de urechea lui Jesse și țipă.

Poate că bunicul îl apucă și îl gâdilă sau îl aruncă în aer de câteva ori.

Jesse și-a pierdut orice control asupra nivelului de excitație. Și fiecare urlet al lui Jesse provoacă un nou raționament: „îi place, îi place la nebunie - e doar puțin speriat.“

O întrebare care te pune în dificultate: „îți place?“

Te-ai pus vreodată în locul lui Jesse? Ce situație confuză! Sursa excitației tale îți scapă complet de sub control. Intuiția îți spune că cealaltă persoană, de obicei de mare ajutor, îți este acum orice, numai de folos nu. Și cu toate astea râde, se distrează, așteptându-se ca și tu să te simți bine.

Iată un motiv pentru care e posibil să îți fie greu chiar și acum să știi ce îți place și ce nu, dincolo de ce le place altora să îți facă sau să facă cu tine sau de ceea ce ei cred că ar trebui să îți placă.

îmi amintesc că la un moment dat priveam doi stăpâni de câini care-și aruncau puii într-o apă adâncă. Cățelușii înotau disperați înapoi în brațele stăpânilor, chiar dacă asta însemna că operațiunea se va repeta. Nu numai că era, probabil, singura alternativă la înec, dar acele brațe erau cele care ofereau toată siguranța și hrana pe care acei pui le cunoscuseră vreodată. Așa că dădeau înnebuniți din coadă și bănuiesc că stăpânii lor credeau ce doreau să creadă, și anume că acei cățeluși iubeau „jocul". Poate că, după o vreme, nici puii nu mai știau ce să creadă.

Apoi, a mai existat o PHS a cărei primă amintire este de la o reuniune de familie unde joaca tuturor era să o frământe ca pe un „aluat“imaginar. Deși plângea și își implora părinții, acest copilaș de doi ani era plimbat într-un cerc de la un străin la altul. Retrăind sentimentele îndelung reprimate legate de această amintire, a realizat (împreună cu alte situații pe care, probabil, le reprimase complet) că îi dăduseră o senzație de groază neputincioasă față de ideea de a fi ridicată în brațe, de a fi controlată în fel și chip, față de gândul că părinții nu o protejează.

în concluzie, în primii ani de viață fie am învățat să avem încredere în ceilalți și, în general, în lumea din jurul nostru, fie n-am învățat

nimic. Dacă ești un caz fericit, sensibilitatea ți-a rămas, dar rareori ai fost amenințat de starea neplăcută de excitație pe termen lung. Ai știut cum să o gestionezi; părea sub control. Dacă le-ai cerut celorlalți să nu mai facă un lucru, au fost de acord. Ai știut că poți avea încredere că îți vor veni în ajutor, că nu vor fi nicidecum o povară suplimentară pentru tine. Pe de altă parte, faptul că de-a lungul experiențelor noastre timpurii nu am construit această încredere reprezintă unul dintre modurile în care pot lua naștere timiditatea cronică, anxietatea sau reticența față de societate. Nu este o chestiune înnăscută, ci dobândită.

Lucrurile nu sunt doar albe sau negre - probabil ai învățat să ai încredere în anumite situații mai mult decât în altele. Dar la fel de adevărat este că în primii doi ani de viață copilul adoptă o strategie generală sau o reprezentare mentală a lumii, care pot fi de durată.[3]

PHS cu copilării fericite

Dacă tot veni vorba, există anumite motive pentru care ne putem aștepta ca multe PHS să fi avut copilării deosebit de fericite. Gwynn Mettetal este psiholog la Universitatea Indiana, unde studiază cum pot fi ajutați părinții unor copii cu „temperamente expuse riscului“. Ea observă că majoritatea părinților se străduiesc din răsputeri să își înțeleagă copiii și să îi crească corect. Faptul că un copil sensibil percepe aceste intenții bune îi poate conferi sentimentul - mai puternic decât în mod normal - că este iubit.[4]

Părinții unui copil hipersensibil dezvoltă adeseori o legătură intimă extrem de strânsă cu acesta. Comunicarea este mai subtilă, iar reușitele în societate sunt mult mai semnificative. „Uite, mami - am marcat un gol!“ are un cu totul alt înțeles pentru părinți și pentru antrenor când jucătorul de fotbal este PHS. Și, deoarece trăsătura este înnăscută, există o șansă considerabilă ca unul sau ambii părinți să te înțeleagă foarte bine.

Cercetările efectuate la Facultatea de Medicină de la Universitatea California din San Francisco au descoperit că majoritatea copiilor

„hipersensibili la stres“ sufereau mai multe accidentări și boli dacă erau stresați, însă mult mai puține în caz contrar. Deoarece stresul este puternic influențat de siguranța atașării unui copil și de viața în familie, cred că putem afirma că cei hipersensibili, care se bucură de un atașament securizant, se bucură și de o sănătate deosebit de bună. Nu ți se pare interesant?

în cele din urmă, chiar dacă părinții tăi au dat dovadă de o neglijență inofensivă, e posibil ca tu să fi avut parte de suficientă dragoste și îndeajuns de mult spațiu care să îți fi permis să crești așa cum se cuvine pe cont propriu. Poate figurile imaginare, personajele din cărți sau natura însăși te-au calmat și te-au sprijinit suficient; e posibil ca trăsătura ta să te fi făcut mai fericit în această stare de singurătate decât pe alți copii. Sau poate că intuiția și numeroasele atribute pozitive să te fi ajutat să creezi alte relații strânse cu vreo rudă sau vreun profesor. Chiar și o perioadă foarte scurtă petrecută cu persoana potrivită poate să conteze foarte mult.

Dacă familia ta a fost deosebit de dificilă, ar trebui să fii conștient că trăsătura te-a protejat, te-a ajutat să nu te implici sau să nu fii tulburat din cauza haosului, așa cum s-ar fi întâmplat cu alt copil. Iar când începi să te vindeci, intuiția îți va fi cu siguranță de folos în cursul acestui proces. Cei care studiază atașamentul au descoperit că în majoritatea timpului le împărtășim copiilor noștri aceleași experiențe avute de noi, dar, fără îndoială, există excepții: adulții care și-au vindecat cele mai chinuitoare răni ale copilăriei.
Dacă depui acest efort care este, indiscutabil, dureros, poți fi unul dintre ei. Vom reveni la acest subiect în Capitolul 8.

Noile frici care apar când ieșim în lume

Pe măsură ce te-ai apropiat de vârsta școlară, au apărut sarcini noi și modalități inedite prin care sensibilitatea ți-a fost de folos sau te-a stânjenit. Asemenea lui Rob din Capitolul 2, expunerea față de lumea asta mare ți-a stimulat suplimentar imaginația, ți-a produs o conștientizare sporită a tuturor lucrurilor care altora le-a scăpat și ți-a oferit o mare bucurie și recunoaștere a celor mai mărunte frumuseți din timpul vieții. în timp ce sensibilitatea ta a făcut cunoștință cu

un univers mult mai larg, a dat probabil naștere unor frici noi și fobii „iraționale".

La această vârstă, frica se poate intensifica din mai multe motive. în primul rând, este vorba despre o condiționare simplă: orice s-ar fi aflat în jurul tău când ai fost suprastimu-lat a fost asociat cu suprastimularea și, astfel, a devenit un lucru de care te-ai temut cu atât mai mult. în al doilea rând, este posibil să fi realizat cât de multe așteptări vor avea din partea ta și cât de puțin îți vor înțelege ezitările. în al treilea rând, „antena“ fin acordată a sensibilității a surprins toate sentimentele celorlalți, chiar și emoțiile pe care aceștia doreau să le ascundă de tine sau de ei înșiși. Din moment ce unele sentimente erau înspăimântătoare (deoarece supraviețuirea depindea de acești oameni), poate că ți-ai reprimat conștientizarea lor. Dar teama ți-a rămas și s-a manifestat printr-o frică „irațională“.

în cele din urmă, fiind sensibil la lipsa de confort, la dezaprobarea sau la accesele de furie ale celor din jur, probabil ai început să respecți orice regulă cât mai strict cu putință, de teamă să nu faci o greșeală. Fiind atât de bun tot timpul, însă, ai ignorat multe dintre sentimentele umane firești -iritare, frustrare, egoism, mânie. Deoarece ai fost atât de dornic să îi mulțumești pe cei din jur, aceștia au putut să îți desconsidere nevoile, deși nevoile tale erau adesea mai importante decât ale lor. Iar asta nu a făcut altceva decât să îți alimenteze furia. însă este posibil ca astfel de sentimente să fi fost atât de înspăimântătoare, încât le-ai ascuns adânc în suflet. Teama că vor ieși la iveală ar fi putut deveni o altă sursă de frici și coșmaruri „iraționale“.[5]

în final, pentru mulți dintre voi, răbdarea de care părinții au dat dovadă față de sensibilitatea arătată în primii trei ani de zile s-a risipit. Au sperat că o vei depăși. Dar când a venit vremea să te trimită la școală, știau că ceilalți copii nu te vor trata cu delicatețe. E posibil să se fi învinovățit pentru că te-au protejat prea mult, începând să îți forțeze limitele. Poate au cerut chiar sprijin din partea unui specialist, transmițându-ți un mesaj și mai puternic că ceva nu

este în ordine cu tine. La această vârstă, toate aceste lucruri ar fi putut contribui la sporirea anxietății.

Problema băiețeilor sensibili

>

Se pare că sunt la fel de mulți bărbați și femei născuti ca PHS.[6] Dar societatea în care trăim pune stăpânire pe noi. Culturile au niște idei foarte clare despre felul în care ar trebui să se comporte băieții și fetele.

Problema este atât de importantă pentru noi, încât devine aproape amuzantă. Un coleg mi-a povestit despre următorul experiment socio-psihologic neoficial: un bebeluș a fost lăsat într-un parc împreună cu un însoțitor care, întrebat fiind de un trecător, a susținut că a fost de acord să aibă grijă pentru câteva clipe de copilaș, neștiind dacă este băiat sau fată. Toți oamenii care s-au oprit să admire copilașul au fost foarte tulburați de faptul că n-au fost capabili să distingă sexul acestuia. Mai mult, unii s-au oferit să dezbrace bebelușul pentru a afla despre ce e vorba. Alte studii explică motivul pentru care sexul contează atât de mult: oamenii au tendința de a se comporta destul de diferit cu băiețeii sau cu fetițele.[7]

Este fascinantă măsura în care sexul este confundat cu sensibilitatea. Bărbații n-ar trebui să fie sensibili, însă femeile da. Și totul începe de acasă. Studiile arată că băiețeii care sunt „timizi" nu-s la fel de adorați de către mamele lor, lucru care, după cum spun cercetătorii, „poate fi interpretat drept o consecință a sistemului de valori al mamei“.[8] Ce început de viață! Băiețeii timizi au parte de reacții negative din partea celorlalți, mai ales când și acasă au un temperament liniștit.

Fetițele sensibile - partenerele speciale ale mamelor

Spre deosebire de băieţeii timizi, fetiţele considerate timide se înţeleg bine cu mamele lor; ele sunt copiii buni.[9] Problema în acest caz este că fetele sensibile pot fi protejate prea mult, în fiica sensibilă, o mamă poate găsi copilul la care visează, cel care nu trebuie, nu vrea şi nu are cum să plece de acasă -lucru care domoleşte pornirea firească a fetiţei sensibile de a explora şi de a-şi depăşi fricile.

Fetele de orice vârstă prezintă mai multe efecte negative (inclusiv izolarea de restul lumii) în urma oricăror atitudini negative din partea mamelor - critici, refuzuri, răceală.[10] Acest lucru este, probabil, şi mai adevărat în cazul fetelor sensibile. Mai mult decât atât, taţii uită adeseori să îşi ajute fiicele în depăşirea fricilor. într-un final, una peste alta, fetiţele sunt mult mai afectate de ambii părinţii, în bine sau în rău.[11]

După ce ai citit cele de mai sus, a venit momentul să reflectezi asupra modalităţilor în care tu trebuie să fii acum un alt tip de părinte pentru tine. Pentru început, fă testul de autoevaluare: „Cum faci faţă ameninţărilor de hiperexcitare".

Fii un părinte diferit pentru tine

Anumite situaţii sunt hiperstimulante pentru că sunt prea intense sau prea lungi. Copilul din tine nu poate suporta artificiile, nu poate să mai reziste încă o oră la distracţie. Capitolul anterior ar fi trebuit să te ajute să îţi iei în serios bebeluşul/trupul când ajunge la capătul puterilor. Uneori se descurcă foarte bine, dar este speriat de ce urmează, numai de ideea că vor apărea artificii pe cer sau că se va urca într-un carusel uriaş. Când situaţiile noi produc hiperstimulare pentru că sunt necunoscute, iar lucrurile nefamiliare din trecut s-au dovedit a fi supărătoare, refuzăm în mod firesc orice chestiune inedită fără s-o mai încercăm. Asta înseamnă că putem avea multe de pierdut.

Pentru a fi dispus să încerci lucruri noi, ai nevoie de suficiente experienţe legate de înfruntarea unor situaţii inedite, pe care să le

depășești cu succes. O persoană hipersensibilă nu trece cu bine peste circumstanțele noi niciodată în mod automat. Părinții care își înțeleg copiii hipersensibili dezvoltă o strategie „pas cu pas“. Apoi, în cele din urmă, copiii înșiși se obișnuiesc să o aplice pe cont propriu. Dacă părinții tăi nu te-au învățat asta încetul cu încetul, a venit momentul să deprinzi singur modalitatea de a face față lucrurilor nefamiliare.

CUM FACI FAȚĂ AMENINȚĂRILOR DE HIPEREXCITARE Nu ezita să bifezi câteva dintre afirmațiile de mai jos, chiar dacă par contradictorii. Bifează punctele care sunt valabile în cazul tău, răspunzând la fiecare independent de cel dinainte.

Când mi-e frică să încerc ceva nou sau sunt pe cale să devin hiperstimulatsau hiperexcitat, de obicei:

— încerc să scap din acea situație.

— Caut modalități prin care să controlez stimularea.

— Mă aștept să fiu capabil să suport situația într-un fel sau altul.

— Am un sentiment de teamă din ce în ce mai intens că acum totul ar putea să o ia razna.

— Caut pe cineva în care am încredere, care să mă ajute sau, cel puțin, mă gândesc la acea persoană.

__ Mă îndepărtez de toată lumea din jur pentru ca nimeni să nu-mi poată crea alte probleme.

_ încerc să stau alături de ceilalți - prieteni, familie, un grup pe care-l cunosc bine - sau merg la biserică, fac un curs, ies undeva în public.

__ îmi jur să încerc și mai mult să evit acea situație sau orice context asemănător, indiferent de cât de mult aș avea de pierdut.

—. Mă plâng, mă enervez, fac tot ce pot ca să îi determin pe cei responsabili să nu mă mai deranjeze.

— încerc să mă calmez și mă străduiesc să iau fiecare lucru încetul cu încetul.

Metodele tale:____

Toate astea își au sensul lor - chiar și teama, care ne poate mobiliza să acționăm. Dar, fără discuție, unele sunt mai potrivite în anumite situații decât în altele, astfel că secretul constă în flexibilitate. Dacă folosești mai puțin de trei, ar trebui să parcurgi din nou lista și să te gândești să adopți mai multe.

Cine te-a învățat aceste metode? Oare ce s-a întâmplat, de te-a împiedicat să folosești mai multe dintre ele? înțelegerea acestor surse din copilărie ale reacțiilor tale la stres te poate ajuta să înțelegi ce îți este util în continuare și ce nu mai este necesar.

Am adaptat aici câteva dintre sfaturile legate de „copiii timizi“ din cartea Aliciei Lieberman, *Emotional Life of the Toddler*[12], pentru a fi utilizate de adulți atunci când le este teamă să intre în situații noi:

1. Așa cum un părinte nu-și trimite copilașul singur într-o situație nouă, nu-ți face nici tu asta. Ia pe cineva care să îți fie alături.

2. Așa cum un părinte începe prin a discuta despre situație cu copilul, comunică și tu cu partea temătoare din tine. Concentrează-te asupra lucrurilor familiare și sigure.

3. Așa cum un părinte își ține promisiunea de a permite copilului să plece dacă devine prea supărat, îngădu-ie-ți să mergi acasă, dacă trebuie.

4. Așa cum un părinte este încrezător că propriul copil va fi în regulă după o vreme, așteaptă-te ca partea temătoare din tine să fie în regulă după o perioadă și să se acomodeze cu toți stimulii nefamiliari.

5. Așa cum un părinte este atent să nu răspundă în fața fricii unui copil cu mai multe îngrijorări decât ar fi justificate în acea

situație, dacă partea temătoare are nevoie de ajutor, nu răspunde cu mai multă anxietate decât ar crede partea curajoasă din tine că ar fi cazul.

Amintește-ți, de asemenea, că hiperexcitația poate fi confundată cu anxietatea. Dacă ai fi un bun părinte pentru tine, ai spune: „Cu siguranță se petrec o grămadă de chestii aici; îți sare inima din piept de entuziasm, nu-i așa?"

Punerea în balanță a nevoilor speciale și a riscului de a fi dezamăgit pe termen lung

Poate cea mai dificilă sarcină este să decizi cât de mult să te protejezi și cât de mult să te impulsionezi cu delicatețe pentru a merge mai departe. Este problema cu care se confruntă toți părinții copiilor sensibili. Probabil știi cum să pui presiune asupra ta; o faci exact așa cum o făceau părinții, profesorii și amicii din copilărie. Puține PHS scapă de stresul de a fi un om de gașcă, un om normal sau unul care să le facă pe plac celor din jur. Chiar și atunci când aceștia au plecat de ceva vreme, tu încă te străduiești să îi satisfaci. Le imiți eșecul de a accepta nevoia ta specială de protecție. Folosind terminologia capitolului anterior, ai tendința de a fi prea „deschis".

Sau poate că ai imitat protecția exagerată, care n-a reușit niciodată să te ajute când erai atât speriat, cât și dornic să încerci ceva ce îți stătea în puteri. în acest caz, e posibil să fii prea „închis".

Cât de descurajant este să îți privești prietenii bucu-rându-se de un lucru pe care tu ești prea fricos să-l încerci! Nu subestima o asemenea descurajare. Poate fi la fel de prezentă în viață și la maturitate, când îți vei vedea amicii construindu-și cariere, călătorind, acționând și formându-și relații, chestiuni de care ție ți-ar fi teamă. Cu toate astea, știi că în adâncul sufletului ai același talent, dorință și potențial, ba chiar mai mult decât ei.

Invidia ne poate deschide ochii asupra unuia dintre două adevăruri: vrem un lucru și mai bine am face ceva în legătură cu asta câtă vreme încă putem sau dorim și, pur și simplu, nu-1 putem avea.

Cum ai văzut în capitolul 2, în descrierea modului în care ne dezvoltăm oferită de Rotherbart, adulții sunt capabili să-și dirijeze atenția, folosindu-și voința, atunci când se decid să-și depășească o frică. Dacă ești extrem de invidios și decizi că vrei să faci ceva, probabil poți.

O altă parte la fel de importantă a maturizării constă în a nu mai pretinde că suntem în stare să facem absolut orice. Viața-i scurtă și este plină de limite și responsabilități. Beneficiem cu toții de câte o parte „bună“ de care să ne bucurăm, la fel cum fiecare dintre noi contribuie cu o părticică din acel bine față de societate. Dar nici unul nu le poate avea pe toate și nimeni nu poate face totul pentru ceilalți.

Am observat că nu toate PHS se simt descurajate de faptul că nu sunt capabile să facă tot ce fac semenii lor. Nu simt invidie mai deloc. își apreciază trăsătura și știu că le oferi multe lucruri care le lipsesc celorlalți. Cred că descurajarea asemenea eșecului de a ne proteja pe noi înșine, provine din atitudinile deprinse în copilăria timpurie.

Niciodată nu-i prea târziu să ne depășim descurajarea

Deși este o dovadă de înțelepciune să acceptăm ce nu putem schimba la noi înșine, la fel de bine este să ne amintim că niciodată nu suntem prea bătrâni pentru a înlocui descurajarea cu puțină încredere și speranță.

în copilărie, aveam o sensibilitate specială față de căzături, care a escaladat în suprastimulare și în pierderea coordonării de fiecare dată când mă aflam la înălțime și trebuia să mă bazez pe propriul echilibru. Prin urmare, n-am insistat niciodată să învăț lucruri precum mersul pe bicicletă, patinajul pe role sau pe gheață - asta cred că a fost o ușurare pentru mama. Așadar, am fost dintotdeauna mai degrabă o observatoare invidioasă decât o participantă la activitățile fizice, dar au existat și excepții răsunătoare, cum a fost evenimentul care s-a petrecut la finalul sărbătorii solstițiului de vară la care am fost prezentă, desfășurat într-o fermă californiană de la poalele Sierrei Nevada.

La eveniment participau femei de toate vârstele. Pe seară, însă, când au dat peste un leagăn, s-au transformat toate într-un grup de puștoaice. Leagănul atârna de o frânghie lungă, deasupra unei pante. în lumina amurgului, părea ca și cum ai zbura către stele. Sau cel puțin așa spuneau ele. Toată lumea, cu excepția mea, s-a dat în leagăn.

Când ceilalți s-au retras în interior, am rămas sub cerul liber, privind balansoarul, și am simțit aceeași veche jenă că eram o fricoasă și jumătate, chiar dacă, probabil, nimeni nu băgase de seamă acest lucru.

Apoi a apărut o femeie mult mai tânără ca mine care s-a oferit să mă învețe cum să mă dau în leagăn. Am refuzat-o, nu doream asta. Dar m-a ignorat. Mi-a promis că nu mă va împinge mai tare decât aș vrea. Și mi-a ținut leagănul.

Mi-a luat ceva timp. Dar, cumva, m-am simțit în siguranță alături de ea și mi-am făcut curaj să mă legăn către stele, aidoma celorlalte femei.

N-am mai văzut-o niciodată pe acea tânără, dar o să-i fiu întotdeauna recunoscătoare nu doar pentru experiența în sine, ci și pentru respectul și înțelegerea de care a dat dovadă când m-a învățat -o balansare delicată după alta.

Anii de scoală

9

Amintirile Marshei despre anii de școală erau tipice pentru o PHS. A excelat la cursuri și, când venea vorba despre planuri și idei, a fost chiar și un fel de lider. însă se și plictisea. Imaginația ei neobosită o făcea să citească diverse cărți în timpul orelor de curs. Cu toate acestea, era „de obicei cea mai isteață".

în același timp, câncl se simțea plictisită, hiperstimularea de la școală o necăjea permanent. Cea mai clară amintire este zgomotul.

Nu o speria, însă mai ales atunci când profesorul ieșea din clasă gălăgia devenea insuportabilă. Tărăboiul de acasă, opt oameni într-un apartament minuscul, o făcea nefericită. Când vremea era frumoasă, se cățăra în copaci sau se ascundea sub verandă și citea cărți. Când era urât afară, învățase să citească ignorând absolut totul în jurul ei.

La școală, însă, hiperexcitația poate fi greu de evitat, într-o zi, profesorul a citit cu voce tare niște relatări din-tr-un ziar despre niște torturi oribile ale unor prizonieri de război. Marsha a leșinat.

Când ai început școala, asemenea Marshei, ai descoperit o lume mai mare. Probabil primul șoc a fost reprezentat de despărțirea de casă. Dar chiar dacă ai fost pregătit de asta când ai mers la grădiniță, simțurile tale n-ar fi putut fi niciodată gata pentru zilele lungi și zgomotoase dintr-o clasă primară obișnuită. în cel mai bun caz, învățătorii tăi au menținut un nivel de stimulare adecvat unui grad optim de excitație pentru un copil obișnuit. Pentru tine, a fost mai mereu exagerat.

Probabil că la început te-ai descurcat la școală stând deoparte și, pur și simplu, observând. îmi amintesc bine prima zi de școală a fiului meu. S-a dus într-un colț și a rămas cu ochii holbați, ca și cum ar fi fost împietrit. Dar nu-i „normal" să observi în tăcere. Profesorul i-a spus: „Ceilalți se joacă -tu de ce nu te joci cu ei?" Ai preferat mai degrabă să-ți depășești reticența decât să îl nemulțumești pe profesor sau să fii considerat un ciudat. Sau poate că pur și simplu n-ai fost în stare s-o faci. în acest caz, din ce în ce mai multă atenție s-a îndreptat asupra ta - exact ce n-aveai nevoie.

Jens Asendorpf, de la Institutul de Psihologie „Max Plank“ din München, a scris despre cât de normal este pentru unii copii să prefere să se joace singuri.[13] Acasă, de obicei, părinții simt că asta face parte din personalitatea copilului lor și cam atât. Dar la școală lucrurile stau altfel. în clasa a 11-a, joaca de unul singur face ca un copil să fie respins de colegii lui și devine un subiect de îngrijorare pentru profesori.

Pentru unii dintre voi, toată această suprastimulare și tot acest sentiment de rușine au condus la niște rezultate școlare nesatisfăcătoare. Majoritatea, însă, pentru că le-au plăcut lectura și studiul în liniște, au excelat la școală. Dezvoltarea abilităților fizice sau sociale a fost astfel obstrucționată de suprastimulare. în acest sens, poate că ai avut un prieten apropiat cu care să te joci. Și poate ai avut reputația celui care născocește cele mai simpatice jocuri, care a scris cele mai bune povestiri, care a pictat cele mai frumoase desene.

într-adevăr, dacă ai intrat în școală încrezător în tine și în trăsătura care te definește, cum a făcut-o Charles din Capitolul 1, poate că ai fost un adevărat lider. Dacă nu, după cum spunea un prieten de-al meu sensibil, fizician: „îți trece prin cap vreun personaj cu adevărat celebru care să fi avut o viață ușoară în școală?“

Școlari, școlărițe

în cercetările mele am descoperit că la vârsta școlară majoritatea PHS de sex masculin erau introvertite. Este logic, deoarece un băiat sensibil nu este „normal“. Au fost nevoiți să aibă grijă în cadrul grupurilor sau în compania străinilor pentru a observa cum se vor comporta cei din jur cu ei.

Fetele sensibile, asemenea băieților sensibili, se bazează adeseori pe una sau două prietene de-a lungul anilor de școală. însă câteva dintre ele sunt cât se poate de extravertite. Spre deosebire de băieți, dacă dau dovadă de emoție sau de suprastimulare, fac exact ce se așteaptă ceilalți din partea lo’ Ba chiar asta le-ar putea ajuta să fie acceptate de celelalte fet

Partea negativă a libertății de a-și manifesta emoțiih însă, poate consta în faptul că o fată sensibilă nu este niciodată obligată să îmbrace armura pe care băieții sensibili trebuie să o poarte pentru a supraviețui. E posibil ca fetele să nu aibă aproape deloc experiență în a-și controla trăirile și se simt neajutorate în fața suprastimulării emoționale. Sau își pot folosi aceste emoții pentru a-i manipula pe cei din jur, inclusiv pentru a se proteja pe ele însele de

suprastimulare. „Dacă trebuie să mai jucăm o dată jocul ăla, o să izbucnesc în lacrimi.“ Dorința sinceră de a-și impune voința, care este necesară la maturitate, nu este de dorit și nimeni nu se așteaptă la așa ceva din partea lor.

Copiii talentați

Dacă ți s-a pus eticheta de copil înzestrat, poate că ai avut parte de o copilărie mai ușoară. Sensibilitatea ta a fost înțeleasă ca parte dintr-o trăsătură mai amplă, care a fost mai ușor de acceptat din punct de vedere social. în ceea ce-i privește pe copiii supradotați, sfaturile adecvate pentru profesori și părinți au existat și mai demult. De pildă, un cercetător[14] le amintește părinților că nu trebuie să se aștepte ca astfel de copii să se integreze ușor printre colegii lor. Părinții nu vor produce un monstru răsfățat, dacă îi vor oferi copilului lor un tratament special și posibilități suplimentare. Părinții și profesorii sunt sfătuiți cu fermitate să le permită copiilor dotați să se comporte exact așa cum simt. Este un sfat bun pentru copiii caracterizați de *orice* trăsătură care iese din categoria celor obișnuite, ideale, dar copiii dotați sunt îndeajuns de prețuiți pentru a li se permite mereu o excepție de la regulă.

Cu toate astea, există ceva bun și ceva rău în absolut orice. E posibil ca părinții și profesorii să fi exercitat presiuni asupra ta. Poate că respectul de sine ți-a fost în întregime condiționat de realizările pe care le-ai obținut. In același timp, dacă n-ai copilărit în compania unor colegi la fel de înzestrați, ai trăit singur, poate respins de cei din jur. Astăzi există recomandări mult mai bune despre creșterea copiilor dotați.[15] Le-am adaptat, arătându-ți cum să îți crești șinele înzestrat.

Cum să îți educi șinele „înzestrat“

1. Fii recunoscător pentru că exiști, nu pentru că acționezi.

2. Laudă-te pentru că îți asumi riscuri și înveți ceva nou, nu pentru succesele tale; acest lucru te va ajuta să faci față eșecurilor.

3. încearcă să nu te compari mereu cu alții; acest lucru provoacă concurența exagerată.

4. Oferă-ți șansa de a interacționa cu alți oameni dotați.

5. Nu îți supraaglomera programul. Dedică-ți timp pentru a gândi, pentru a visa cu ochii deschiși.

6. Păstrează-ți așteptările realiste.

7. Nu îți ascunde abilitățile.

8. Fii propriul tău avocat. Susține-ți dreptul de a fi ceea ce ești.

9. Acceptă că poți avea interese restrânse. Sau unele extinse.

Legat de ultimul punct - poate nu vrei decât să studiezi neutrinii și nimic altceva. Sau poate vrei să citești, să călătorești, să studiezi, să discuți până când îți dai seama care este sensul vieții omului pe această planetă. E nevoie de ambele tipuri în această lume. (Pe lângă asta, probabil că în altă etapă a vieții te vei schimba.) Vom spune mai multe lucruri despre adulții supradotați (un subiect trecut cu vederea) în Capitolul 6.

Adolescentul hipersensibil

Adolescența este o perioadă dificilă pentru oricine. Dar cercetările mele au descoperit că, în medie, PHS relatează că anii de liceu sunt cei mai dificili dintre toți. Au loc schimbări biologice năucitoare și responsabilități ale vieții de adult care se ivesc una după alta: condusul, alegerea unei facultăți sau a unei cariere, consumul de alcool și de droguri, eventuala apariție a unui copil, contactul cu copiii mici în munci precum cea de bonă sau consilier în tabără, precum și lucruri mărunte, cum ar fi să ai grijă de actul de identitate, de bani sau de cheile de la casă. Și apoi mai există marea schimbare, trezirea dorințelor sexuale și, odată cu ele, chinuitoarea conștientizare de sine. Tinerii sensibili par obligați să

se simtă stânjeniți de rolurile sexuale de victime sau de agresori pe care mass-media se așteaptă ca ei să le joace.

De asemenea, este posibil să ne transferăm energia sau anxietatea în sex, deoarece sursa reală a anxietății este mai dificil de înfruntat. Gândește-te la presiunea de a face alegeri care îți vor defini toată viața, fără nici cea mai mică idee despre rezultat; perspectiva de a părăsi casa părintească pe care ai cunoscut-o dintotdeauna și de a face asta cu dragă inimă sau, cel puțin, cu hotărâre; teama că de-acum „defectul fatal" care te definește va ieși în totalitate la iveală pe măsură ce nu vei reuși să faci tranziția planificată către o viață independentă.

Nu este surprinzător că răspunsul multor adolescenți sensibili în fața crizei constă în distrugerea personalității în devenire pentru a nu fi nevoiți să se vadă că nu înflorește „așa cum trebuie". Și există numeroase modalități de autodistrugere: căsătoria sau apariția unui copil, chestiuni care întemnițează o persoană într-un rol limitat și prestabilit; abuzul de droguri sau de alcool; transformarea într-un tânăr neputincios din punct de vedere fizic sau mental; înscrierea într-o sectă sau într-o organizație care oferă siguranță și răspunsuri la toate întrebările; sinuciderea. Nu înseamnă că toate aceste comportamente sunt provocate de sensibilitate (sau că șinele, o plantă atât de rezistentă, nu va supraviețui unora dintre ele și nu va înflori mai târziu). Dar aceste refugii, disponibile tuturor adolescenților, sunt folosite și de unele PHS.

Firește, multe dintre responsabilitățile maturității sunt amânate odată cu înscrierea la liceu. (Ar putea apărea și o facultate, un postdoctorat, o bursă.) Tinerii pot descoperi și alte metode de a-și asuma treptat greutățile vieții. Amânarea, spre deosebire de evitare, este o tactică potrivită, o altă formă a metodei de învățare pe care eu o numesc „pa cu pas". Nu trebuie să te simți niciodată stânjenit pentru c o folosești pentru o vreme.

Poate că ai tot amânat să pleci de acasă. Ai locuit cu părinții câțiva ani, ai lucrat pentru ei o perioadă sau te-ai mutat cu amicii din liceu din orașul tău natal. E în regulă dacă devii un adult funcțional pas cu

pas. Brusc, într-o zi, devii adult și te ocupi de toate, fără să îți dai seama vreodată cum ai ajuns în această postură.

Câteodată, însă, facem un salt prea mare. Pentru unele PHS, facultatea poate fi acest salt. Am întâlnit foarte multe PHS care au abandonat școala după primul semestru (sau după prima revenire acasă, de obicei de Crăciun). Nici ei, nici părinții lor, nici terapeuții nu înțeleg adevărata problemă, hiperstimularea generată de o viață complet nouă - oameni noi, idei noi, planuri noi de viață, plus traiul la comun într-o cameră gălăgioasă, pierdutul nopților la discuții sau petreceri, la care, probabil, se adaugă experiențele sexuale, drogurile și alcoolul (sau îngrijirea prietenilor care suferă din cauza efectelor produse de experiențele *lor).*

Chiar și atunci când studentul sensibil ar prefera, mai degrabă, să se retragă și să se odihnească, apare presiunea de a face ce fac ceilalți, de a fi normal, de a ține pasul cu ei, de a-și face prieteni noi, de a satisface așteptările tuturor. Toate problemele pe care le-ai avut în facultate trebuie re-semnificate. Nu a fost vorba de un eșec personal.

Deloc surprinzător, o viață de familie corespunzătoare îi ajută enorm pe toți adolescenții, chiar și în perioada în care se pregătesc să părăsească cuibul. Influența solidă a familiei este cu atât mai puternică în cazul PHS. Până la adolescență, familia te-a învățat o mulțime de lucruri despre felul în care poți și ar trebui să te comporți în lumea reală.

Când băieții și fetele sensibile devin bărbați și femei

Pe măsură ce adolescenții hipersensibili devin adulți, diferențele dintre sexe cresc. La fel ca niște mici variații ale direcției la începutul unei călătorii, diferențele de educație îi pot face pe bărbații și femeile sensibile să ajungă la destinații extrem de diferite.

în general, bărbații au un respect de sine mai ridicat decât femeile. Când părinții își apreciază băiețelul sensibil, cum este cazul lui Charles din Capitolul 1, acesta, ca adult, va avea o foarte mare

încredere în sine. La cealaltă extremă, am descoperit mulți bărbați hipersensibili care aveau un mare dispreț față de sine - deloc surprinzător, deoarece au fost respinși de atâtea ori în viață.

Un studiu referitor la bărbații care erau timizi încă din copilărie (plec de la presupunerea că majoritatea erau PHS) a scos la iveală faptul că aceștia se căsătoriseră, în medie, cu trei ani mai târziu decât ceilalți bărbați, avuseseră primul copil cu patru ani mai târziu și începuseră o carieră stabilă cu trei ani mai târziu, concluzie care, la rândul ei, tindea să sugereze un număr mai redus de reușite profesionale.[16] Lucrul ăsta reflectă prejudecata culturală împotriva bărbaților timizi sau împotriva celor cu o încredere în sine scăzută. Ar putea indica de asemenea un tip de precauție și de întârziere sănătoase pentru o PHS sau aprecierea altor lucruri pe lângă familie și carieră - obiective spirituale sau ar tistice, poate. în orice caz, dacă ai parcurs mai încet acești pași, nu ești singur.

în schimb, același studiu a arătat că femeile timide au trecut prin etapele obișnuite ale vieții la momentul potrivit. O femeie timidă avea mai puține șanse să muncească vreodată sau să continue după ce s-a măritat, conformându-se tradiției patriarhale de a pleca din casa părintească în cea a soțului fără a mai fi nevoită să învețe să se întrețină singură.

Cu toate astea, aceste femei tind să capete în liceu „o independență tăcută, un interes față de chestiunile intelectuale, aspirații mai mari, o direcție interioară". Nu putem decât să ne imaginăm tensiunea creată de „independența tăcută"[17] în viețile acelor femei, de nevoia de a-și urma direcția interioară și de sentimentul că singura oază sigură și liniștită pentru ele era căsătoria tradițională.

Multe dintre femeile pe care le-am intervievat simțeau că primele lor mariaje fuseseră niște greșeli, niște încercări de a face față sensibilității lor adăugând o altă persoană în viață sau asumându-și un rol sigur. Nu știu dacă rata divorțurilor este mai mare, însă motivațiile lor ar putea fi diferite de cele ale altor femei. Se pare că, până la urmă, sunt obligate să se confrunte singure cu lumea, dar și

să găsească portițe pentru intuiția puternică, pentru creativitate și pentru celelalte talente. Dacă prima căsnicie nu le-a oferit spațiul în care să se dezvolte, când s-au simțit, în sfârșit, pregătite, căsnicia a devenit o punte către o și mai mare independență.

Cu siguranță, Marsha a fost o astfel de femeie. S-a măritat de tânără și a așteptat până a împlinit 40 de ani pentru a-și dezvolta abilitățile creative și intelectuale atât de evidente în anii ei de școală. Pentru Marsha (și pentru aproximativ o treime dintre femeile pe care le-am intervievat), e posibil ca sensibilitatea să nu fie singura responsabilă pentru ezitările față de lumea exterioară. Aceste femei trecuseră prin niște experiențe sexuale tulburătoare - Marsha cu frații ei. Chiar și fără un abuz sexual fățiș, toate tinerele au experimentat o cădere a respectului de sine la pubertate, conștientizând, probabil, rolul lor de obiecte sexuale. O fată hipersensibilă va simți cu și mai multă intensitate toate implicațiile acestui lucru și va transforma autoprotecția într-o prioritate mult mai mare. Unele mănâncă exagerat pentru a deveni neatractive, altele învață enorm sau se antrenează fizic peste măsură pentru a nu mai avea timp liber sau aleg cât pot de repede un băiat și se agață de el pentru a fi protejate.

Marsha a relatat că imaginea ei de lider și strălucirea din orele de curs au luat sfârșit în gimnaziu, imediat după ce au început să îi crească sânii (la dimensiuni peste medie). Din senin, s-a trezit având parte de o atenție constantă din partea băieților. Indiferent de vreme, purta un pardesiu și încerca să treacă cât se poate de neobservată. Pe lângă asta, cum zice ea, lidere erau acum cele care „se prosteau, se hlizeau și umblau după băieți". Nu putea sau nu dorea să fie una dintre ele.

Oricum, era acostată mai mereu de băieți. într-o zi, doi colegi au urmărit-o și i-au furat o sărutare. S-a întors acasă îngrozită și când a intrat pe ușă a văzut sau și-a închipuit un șobolan - n-a știut niciodată dacă a fost aievea - repezindu-se pe scări înspre ea. Ani de zile după aceea, de fiecare dată când săruta un băiat, îi apărea în fața ochilor acel șobolan.

La 16 ani s-a îndrăgostit pentru prima oară, dar a rupt relația în clipa în care părea să devină prea intimă. A rămas virgină până la 23 de ani, când, după o întâlnire cu un băiat, a fost violată. După aceea s-a oferit oricărui bărbat care era mai insistent - „cu excepția celor pe care îi iubeam cu adevărat“. Apoi au urmat o căsnicie abuzivă, o așteptare lungă pentru a găsi curajul de a divorța și debutul carierei sale artistice.

Pe scurt, încă o dată, felul în care s-a manifestat sensibilitatea a fost diferit în funcție de sex. Pe măsură ce băieții sensibili se transformă în bărbați, sunt nevoiți să se sincronizeze cu ceilalți din punctul de vedere al evoluției în timp și al modului lor de viață. Pentru bărbați, a fi sensibil nu este „normal". Pe de altă parte, ce sensibilitatea la femei este de așteptat. Pentru fetele sensibile e mai simplu să urmeze calea valorilor tradiționale, fără a învăța mai întâi cum să se descurce singure în societate.

Concluzia maturizării: creștem într-o lume extrem de socială

Suntem la finalul unui capitol, dar, poate, la începutul unei munci de-o viață: aceea de a învăța cum să ne vedem copilăria prin prisma trăsăturii care ne definește, educându-ne singuri atunci când e nevoie.

Privind în urmă, vei observa că acest capitol despre dezvoltarea copiilor hipersensibili s-a orientat într-o mare măsură asupra ta și a relațiilor pe care le-ai avut cu ceilalți - cu părinții, rudele, colegii, profesorii, străinii, prietenii, amanții și partenerii de viață. Oamenii sunt ființe sociale, chiar și noi, PHS! Se pare că a venit momentul să ne întoarcem privirea către viața socială a PHS și către acest cuvânt care tot reapare, această stare mentală numită „timiditate".

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT Recontextualizarea copilăriei

Esența acestui capitol și poate a întregii cărți este resemnifi-carea vieții tale din perspectiva sensibilității care te caracterizează. Este sarcina ta aceea de a-ți privi eșecurile, rănile, sfiala, momentele

jenante și toate celelalte într-o manieră nouă, una care este mai precisă, mai limpede, mai plină de căldură și compasiune.

Enumeră evenimentele importante pe care ți le aduci aminte din copilărie și adolescență, amintirile care te-au transformat în persoana care ești astăzi. Ar putea fi niște momente punctuale - o piesă de teatru la școală sau ziua în care părinții te-au anunțat că divorțează. Sau ar putea fi capitole întregi - prima zi de școală a fiecărui an sau taberele în care erai trimis în fiecare vară. Unele amintiri vor fi negative, ba chiar traumatizante sau tragice. Agresiuni sau hărțuiri. Altele sunt pozitive, însă, poate, la fel de copleșitoare: dimineți de Crăciun, vacanțe cu familia, momente încununate de succes, diplome.

Alege un eveniment și parcurge pașii pentru resemnifi-carea acestuia, prezentați în Capitolul 1:

1. *Gândește-te la răspunsul pe care l-ai avut față de eveniment și felul în care l-ai perceput dintotdeauna.* Ai simțit că ai reacționat „greșit“ sau nu așa cum ar fi făcut-o alții? Sau pentru un timp prea îndelungat? Ai hotărât că, într-o oarecare măsură, n-ai reacționat deloc bine? Ai încercat să îți ascunzi tulburarea de ceilalți? Sau și-au dat seama și ți-au spus că „exagerezi“?

2. *Gândește-te la răspunsul tău luând în calcul ce știi acum despre felul în care trupul funcționează în mod automat.* Sau imaginează-ți că eu, o scriitoare, ți-1 explic.

3. *Gândește-te dacă există vreun lucru pe care trebuie să îl faci acum în această privință.* Dacă ți se pare potrivit, împărtășește noua perspectivă asupra situației cu altcineva. Ar putea fi chiar cineva care era prezent în acea perioadă, o persoană care să te poată ajuta să completezi detaliile ce poate lipsesc din imaginea de ansamblu de atunci. Sau scrie pe hârtie ambele perspective asupra experienței și, pentru o vreme, păs-treaz-o la îndemână, ca memento.

Dacă acest lucru îți este de folos, recontextuali-zează după câteva zile un alt eveniment major din copilărie, până când completezi toată lista. Nu grăbi procesul. Dedică-ți câteva zile pentru fiecare. Un eveniment important are nevoie de timp pentru a fi înțeles pe deplin.

Relațiile sociale

Panta spre „timiditate“

„Ești prea timid." Auzi asta des ? Vei gândi diferit după ce vei citi acest capitol, ce explică contextul în care timiditatea ta își face cel mai des apariția: în relațiile sociale non-intime. (Cele apropiate sunt dezbătute în Capitolul 7.) Mulți dintre voi sunteți înzestrați din punctul de vedere al relațiilor sociale -e un lucru cert. Dar, întrucât n-are nici un sens să repari ceva care nu s-a stricat, o să mă concentrez aici asupra unei probleme care în general trebuie corectată — ceea ce alții numesc „timiditate", „evitare", „fobie" socială. Dar o vom aborda - așa cum ne vom concentra și asupra altor câteva probleme comune pentru PHS - într-un mod cu totul diferit.

Din nou, când spun că mă concentrez asupra problemelor, nu doresc să sugerez că PHS au neapărat o viață socială dificilă. Dar chiar și președintele Statelor Unite sau regina Angliei cred că-și fac uneori griji legate de ce gândesc alții despre ei. Așa că probabil și pe tine te preocupă din când în când acest lucru. îngrijorările ne fac să fim suprastimulați, iar pentru noi asta înseamnă călcâiul lui Ahile. De asemenea, ni se spune frecvent: „Nu te-ngrijora, nu te judecă nimeni". Dar, fiind sensibil, vei observa că, intr-adevăr, oamenii asta fac în general: văd și judecă. Cei care nu sunt sensibili bagă rareori de seamă acest detaliu. Așadar, sarcina ta în viață este mult mai dificilă: să fii *conștient* de aceste priviri, aceste judecăți tăcute, dar să nu le permiți să te afecteze prea mult. Nu-i ușor.

Dacă te-ai considerat dintotdeauna timid

Majoritatea oamenilor confundă sensibilitatea cu timiditatea. De aceea ai tot auzit „Ești prea timid“. Oamenii spun că un anumit câine, pisică sau cal s-au născut „sperioși“, deși, de fapt, aceste animale au un sistem nervos sensibil (cu excepția situațiilor în care au fost abuzate, caz în care mai exact ar trebui să spunem că sunt

„speriate“). Timiditatea este teama că ceilalți n-o să ne placă sau n-o să ne accepte. Asta poate însemna doar un răspuns la o situație. Este o *stare* anume, nu o trăsătură prezentă permanent. Timiditatea, chiar și cea cronică, nu este moștenită. Sensibilitatea, da. Și, deși timiditatea cronică se poate dezvolta mai ușor în cazul PHS, este o regulă. Am cunoscut multe PHS care sunt foarte rar timide.

Dacă ești adesea timid, există o bună explicație pentru care probabil tu sau oricine altcineva ați ajuns așa, inclusiv cei care nu sunt PHS. Cândva, în trecut, ai ajuns într-o situație socială (de obicei, hiperstimulantă de la bun început) și ai simțit că ai dat greș. Ceilalți ți-au spus că ai făcut ceva greșit sau nu păreau să te placă și n-ai izbutit să te ridici la propriile tale standarde. Poate erai deja hiperexcitat, deoarece ți-ai folosit imaginația excelentă pentru a îți închipui cum ar putea să o ia totul razna.

In general, un singur eșec nu e suficient pentru a transforma pe cineva într-un timid cronic, deși se poate întâmpla. De obicei, data următoare când te trezești în aceeași situație, ești mai excitat, pentru că ți-e teamă să nu repeți ce ai făcut data trecută. Iar posibilitatea eșecului este mult mai mare când ești mai excitat. A treia oară ai fost, probabil, foarte curajos, însă, în același timp, cumplit de stresat. N-ai putut scoate o vorbă, te-ai comportat de parcă ai fi fost inferior și ai fost tratat ca atare și așa mai departe. Vei observa cum acest tipar se poate repeta la nesfârșit. Se poate întâmpla și în alte situații, foarte puțin asemănătoare, cum ar fi cele în care pur și simplu sunt oameni de față.

PHS, fiind mai ușor excitabile, au șanse mai mari să intre în acest cerc vicios. Dar nu te-ai născut timid, ci doar sensibil.

Cum să nu te mai identifici cu „timiditatea“ ta

Există trei probleme legate de acceptarea etichetei de „timid“. în primul rând, este falsă. Scapă din vedere adevărata ta personalitate, sensibilitatea față de subtilități și dificultățile care țin de suprastimulare. Nu uita că hiperexcitația nu se manifestă

întotdeauna din cauza fricii. Crezând că ți-e teamă, te vei simți timid, deși nu ești deloc așa, după cum vei vedea în continuare.

Confuzia dintre trăsătura ta și starea de spirit numită timiditate este firească, mai ales că 75% din populație (cel puțin în Statele Unite) sunt oameni foarte sociabili.[1] Când observă că pari hiperexcitat, nu pricep că asta ar putea fi din cauza unei stimulări prea intense. Acest lucru nu face parte din experiența *lor.* Ei cred că ți-e frică să nu fii respins. Ești timid. Ți-e teamă de respingere. Căci, altfel, de ce n-ai fi mai sociabil?

Uneori chiar ți-e *teamă* că vei fi respins. Și cum să nu îți fie? în definitiv, stilul tău nu este idealul culturii în care trăiești. Ca PHS, însă, se mai întâmplă, pur și simplu, să nu ai chef de excitație suplimentară. Când ceilalți se poartă cu tine de parcă ai fi timid și temător, ei înțeleg cu greu că ai ales doar să fii singur, cel puțin la început. Tu ești cel care respinge. Nu tu ești cel respins. (Pe lângă faptul că nu te înțeleg, deoarece ei s-au născut cu nevoia de mai multă stimulare pentru a se simți confortabil, non-PHS își pot proiecta teama de respingere asupra ta - adică îți atribuie ceva ce nu doresc să admită despre ei înșiși.)

Dacă petreci prea puțin timp în grupuri mari sau cunoscând persoane noi, vei fi aproape sigur mai stângaci când vei fi nevoit să te afli în astfel de situații. Nu este specialitatea ta. Dar, repet, nu e corect să presupui că ești timid sau fricos. Când oamenii își propun să te ajute, pleacă în general de la o premisă greșită. De pildă, au impresia că nu ai încredere în tine și îți repetă că ești o persoană agreabilă. De fapt, însă, asta spune că e ceva în neregulă cu tine - lipsa de încredere. Deoarece nu-ți cunosc trăsătura fundamentală, atribuie motive greșite pentru faptul că ești mai puțin sociabil și nu îți pot oferi argumentele reale pentru care ar trebui să te simți bine în pielea ta.

Prejudecata legată de timiditate

Din nefericire, termenul „timid“ are câteva conotații foarte negative. Și nu ar trebui; timid poate fi sinonim cu discret, grijuliu, sensibil,

capabil de autocontrol. Dar studiile au arătat că majoritatea oamenilor, atunci când fac cunoștință cu cei pe care eu i-aș numi PHS, îi consideră pe aceștia timizi, echivalând cuvântul respectiv cu anxios, jenat, temător, inhibat și sfios.[2] Chiar și specialiștii din domeniul sănătății mentale i-au evaluat de cele mai multe ori în acest fel, spunând, pe deasupra, că stau mai prost din punctul de vedere al competenței intelectuale, succeselor și sănătății psihice, chestiuni care, de fapt, n-au nici o legătură cu timiditatea. Numai cei care i-au cunoscut pe cei timizi îndeaproape, cum ar fi partenerii lor de viață, au ales termeni pozitivi. Un alt studiu a descoperit că testele utilizate de psihologi pentru a măsura timiditatea sunt suprasaturate de aceiași termeni negativi.[3] Poate n-ar fi nimic în neregulă cu asta, dacă testele s-ar referi la o stare de spirit, dar sunt adeseori utilizate pentru a identifica „oamenii timizi“, care apoi trebuie să suporte o etichetă negativă. Să ne ferim de prejudecățile ascunse în spatele cuvântului „timid“!

Timiditatea funcționează ca o profeție autoîmplinită

Un experiment psihologic mai degrabă simpatic, despre timiditate, desfășurat la Universitatea Stanford de către Susan Brodt și Philip Zimbardo, demonstrează de ce trebuie să știi că *nu ești timid,* ci doar o PHS care poate deveni hiperexcitată.[4]

Brodt și Zimbardo au selectat câteva studente, care spuneau că sunt extrem de „timide“, în special cu bărbații, și altele care nu erau „timide“, ca grup de comparație. în cadrul studiului, care, aparent, se referea la efectele zgomotului puternic, fiecare femeie a petrecut mai mult timp în compania unui tânăr. Bărbatul, care nu știa dacă femeia de lângă el este „timidă“ sau nu, fusese instruit să converseze cu fiecare femeie la fel. Particularitatea interesantă a studiului a fost că unele dintre femeile timide au fost păcălite să creadă că starea lor de suprastimulare - inima bătând să le iasă din piept, pulsul crescut - se datora zgomotului puternic.

Rezultatul a fost că femeile „timide“, care au crezut că starea lor fusese provocată de zgomotul puternic, conversaseră la fel de mult

ca celelalte. Ba chiar au preluat inițiativa, acaparând subiectul conversației în aceeași măsură ca restul femeilor. Celălalt grup de femei timide, care n-aveau nici un factor extern pe care să dea vina pentru suprastimularea lor, au vorbit cu mult mai puțin și i-au permis bărbatului să controleze mult mai mult conversația. După experiment, tânărul a fost rugat să ghicească femeile timide. Nu a reușit să facă diferența între cele două tipologii.

Femeile timide au devenit mai puțin reținute presupunând că nu există nici un motiv *social* pentru hiperexcitația lor. De asemenea, au afirmat că nu s-au simțit deloc sfioase și că au savurat cu adevărat acea experiență. într-adevăr, când au fost întrebate dacă ar prefera să fie singure data viitoare când vor participa la un „experiment cu bombardament sonor“, două treimi au spus că ar prefera să nu fie singure, în comparație cu doar 14% dintre celelalte femei timide și 25% dintre cele care nu erau timide. Din câte se pare, femeile timide s-au simțit deosebit de bine pentru că, pur și simplu, au crezut că starea lor a fost provocată de altceva în afară de timiditatea lor.

Ține minte acest experiment data viitoare când te vei simți suprastimulat într-o situație socială. E posibil ca inima să îți bată mai puternic din alte motive, care n-au nici o legătură cu oamenii de lângă tine. Poate e prea multă gălăgie, poate că îți faci griji în legătură cu un lucru de care nu ești decât pe jumătate conștient sau care n-are nimic de-a face cu persoana de lângă tine. Așadar, mergi mai departe, ignoră celelalte cauze (dacă poți) și simte-te bine.

Ți-am oferit trei motive solide ca să nu te mai consideri timid. Este un termen inexact, negativ și, dacă îl folosești, devine o profeție care se îndeplinește de la sine. Și nu le mai permite nici altora să te eticheteze astfel. Să spunem că este datoria ta civică să elimini această prejudecată socială. Nu doar că este nedrept, dar, așa cum am discutat în Capitolul 1, este periculos, din cauză că ajută la amuțirea vocilor profunde ale PHS, reducându-le încrederea în sine.

Cum să ne analizăm „disconfortul social“

Disconfortul social (termenul pe care îl prefer în locul „timidității“) apare aproape întotdeauna din cauza suprastimulă-rii, care te face să acționezi, să vorbești sau să pari mai puțin sociabil. Sau este teama de a deveni hiperexcitat. Ești înspăimântat că vei face ceva nepotrivit, că nu vei fi în stare să gândești ce vrei să spui. Dar, îndată ce te afli în acea situație, teama însăși este de obicei suficientă pentru a da naștere suprastimulării.

Nu uita, disconfortul este temporar și îți oferă soluții alternative. Să presupunem că te simți inconfortabil din cauza frigului. îl poți tolera. Poți găsi un mediu mai plăcut. Poți încălzi camera - faci focul, pornești termostatul - sau îi rogi pe cei responsabili să o facă. Poți pune o haină pe tine. Singurul lucru pe care n-ar trebui să-l faci este să te învinovățești că ești mai sensibil la frig.

Același lucru este valabil în cazul unui disconfort social temporar cauzat de suprastimulare. Poți să îl tolerezi, să ieși din situația respectivă, să schimbi atmosfera socială sau să le ceri celorlalți să facă asta sau poți face orice altceva te face să te simți mai confortabil, cum ar fi să-ți pui o „mască" 'voi discuta despre acest subiect mai târziu).

Indiferent de situație, scapă într-un mod conștient de disconfortul pe care îl simți. Așadar, uită ideea că te simți din naștere inconfortabil în situații sociale.

Cinci modalități de gestionare a suprastimulării în situațiile sociale

1. Ține minte că suprastimularea nu înseamnă neapărat frică.

2. Găsește alte PHS cu care să discuți față în față.

3. Folosește-ți abilitățile de reducere a stării.

4. Gândește-te la un „rol“ pozitiv și interpretează-1 în mod conștient.

5. Explică-le trăsătura și celorlalți.

Nu subestima niciodată puterea de a conștientiza când ești suprastimulat, posibil din cauza unor chestiuni care nu au nimic de-a face cu oamenii din jurul tău. Dacă ești judecat din acest motiv, nu e vorba de fapt de tine, ci de eul tulburat pentru moment din cauza hiperexcitației. Dacă și când îți vor cunoaște eul calm, cel care este conștient de tot ce e subtil, vor fi plăcut impresionați. Știi că este adevărat, deoarece ai prieteni apropiați care te admiră.

Când, în jurul vârstei de 50 de ani, au început un program postuniversitar, chiar din prima zi, din prima oră, în sala de mese, am vărsat un pahar plin cu lapte pe mine și pe podea și am stropit și câteva persoane care se aflau în apropiere. Nu dăduse nimeni peste mine. Pur și simplu, m-am lovit de ceva. S-a întâmplat în fața tuturor viitorilor mei colegi și profesori, sub ochii tuturor celor pe care îmi doream nespus să-i impresionez.

Șocul mi-a intensificat suprastimularea care atinsese deja cote aproape insuportabile. Dar, mulțumită cercetărilor pe care le efectuam asupra unor PHS ca mine și ca tine, știam absolut tot ce trebuia despre motivul pentru care vărsasem paharul. Neputința corpului meu de a căra chiar și un simplu pahar cu lapte era previzibilă. Avusesem o zi grea, dar n-am lăsat acel moment să îmi sporească disconfortul social.

Pe parcursul zilei, am descoperit alte PHS, iar asta m-a ajutat nespus. Eram mai mulți care vărsăm pahare cu lapte, ca să zic așa. într-o situație socială obișnuită trebuie să existe în jur de 20% de PHS și alte 30% care se simt destul de sensibile. Studiile despre timiditate au arătat, într-un chestionar care le păstrează anonimatul, că 40% dintre oameni se consideră timizi.[5] într-o încăpere plină cu oameni, există o mare probabilitate să găsești cel puțin o persoană care posedă trăsătura ta sau care resimte un disconfort social. Surprinde-le privirea după ce te împiedici, literalmente sau metaforic, și vei observa o profundă simpatie în ochii lor. Tocmai ți-ai făcut un prieten.

între timp, folosește toate punctele sugerate în Capitolul 3 pentru a-ți reduce starea. Fă pauze. Ieși la plimbare. Respiră adânc. Mișcă-te într-un fel sau altul. Gândește-te la opțiunile pe care le ai. Poate că a venit momentul să pleci. Poate există un loc mult mai bun în care să te poziționezi, lângă o fereastră deschisă, pe un coridor, la ușă. Gândește-te la protectori - cine sau ce prezență familiară, liniștită te-ar putea susține acum?

Au existat momente în prima zi de școală postuniversitară când m-am temut că cei de la facultate vor crede că e ceva în neregulă cu mine. Cu non-PHS obișnuite, această suprastimulare nu putea să îmi aducă decât conflicte serioase și instabilitate. Așa că mi-am folosit toate trucurile -plimbări, meditație, părăsirea complexului universitar la ora prânzului, convorbirile telefonice cu cei de acasă pentru puțin confort. Și au funcționat destul de bine.

Ne gândim mereu că suprastimularea noastră este mai ușor de remarcat de cei din jur decât este de fapt în realitate.[6] Știi că o mare parte din viața socială constă într-un șir de „măști“ care se întâlnesc cu alte „măști“, fără ca vreuna dintre persoane să privească prea tare dincolo de suprafață. Comportându-te într-un mod previzibil, vorbind cum vorbesc ceilalți, chiar și atunci când nu ai chef de asta, nimeni nu te va necăji și nu va trage concluzia greșită despre tine că ești arogant, distant, ai gânduri ascunse ș.a.m.d. De exemplu, cercetările arată că studenții „timizi“ tind să considere că ei fac tot ce le stă în putință din punct de vedere social, însă colegii lor de cameră au tendința de a afirma că, pur și simplu, nu-și dau tot interesul în această privință.[7] Poate de vină pentru lipsa de înțelegere față de PHS este cultura în care trăim, însă, până când o vom schimba, îți poți ușura viața încercând să te comporți ca toți ceilalți. Pune-ți masca, interpretează personajul; termenul vine de la cuvântul folosit de greci pentru mască: „persona“. în spatele măștii poți fi oricine îți dorești.

Pe de altă parte, uneori cea mai bună tactică este să îți explici starea. Fac frecvent asta când predau sau vorbesc în fața unui grup de străini. Dacă par puțin încordată, le spun că știu asta, dar în

câteva minute totul va fi în regulă, într-un grup, dacă vei discuta despre trăsătură, e posibil să poți purta o conversație mult mai intimă despre disconfortul social al tuturor, fapt ce îți permite să te retragi fără să te simți vinovat sau să iei o pauză fără să fii ignorat când revii. Poate există cineva care ar putea ușura stimularea pe care o simți - reducând lumina sau volumul sau lăsându-te să treci mai departe după ce au fost făcute prezentările.

După ce menționezi că ești hipersensibil, vei descoperi unul sau două stereotipuri, în funcție de cuvintele pe care le-ai folosit. Unul dintre ele este, sincer vorbind, cel al victimei pasive, al unei persoane slabe și zbuciumate. Celălalt este al unei prezențe supradotate, profunde și puternice din încăpere. Pentru a-ți scoate în evidență stereotipul pozitiv, prin intermediul cuvintelor pe care le alegi pentru a-ți explica nevoile, ai nevoie să exersezi. Ne vom ocupa de asta în Capitolul 6.

Când trebuie să petrec o zi întreagă sau un weekend alături de un grup de oameni, obișnuiesc să le spun că am nevoie de mult timp numai pentru mine. Dar și ceilalți îmi mărturisesc frecvent același lucru. Chiar dacă sunt singura persoană care se retrage mai devreme în cameră și face plimbări lungi de una singură, am învățat să nu stârnesc simpatie sau milă, ci să las în urmă o aură de mister. Membrii clasei de „sfetnici împărătești“ ar trebui să se gândească la aceste chestiuni. Fii puțin mai precaut când vine vorba despre imaginea ta de PHS.

Oamenii, stimularea și introversia

Până acum am abordat „problema“ scăpând de eticheta de „timid“ și înțelegând că ceea ce se petrece are legătură cu bine cunoscuta noastră hiperexcitație. Este la fel de important să îți dai seama că nu există doar o singură modalitate corectă de a fi sociabil.

Felul tău de a socializa vine dintr-o realitate fundamentală: pentru cei mai mulți dintre noi, majoritatea stimulilor excitanți din lumea exterioară sunt creați de alți oameni, fie că suntem acasă, la muncă sau în public. Suntem cu *toții* ființe sociale care se bucură și depind

de ceilați. Dar multe PHS evită oamenii care vin în același timp cu pachetele hi-perstimulante - străinii, petrecerile mari, mulțimile. Pentru majoritatea PHS este o strategie înțeleaptă. într-o lume

Relațiile sociale extrem de stimulantă și de exigentă, fiecare dintre noi trebuie să își stabilească prioritățile.

Firește, nimeni nu poate fi un expert în abordarea situațiilor pe care alege să le evite. Dar cei mai mulți dintre voi le pot gestiona sau pot învăța cum să o facă. Simpla gestionare este o modalitate acceptabilă și inteligentă de a îți economisi energia pentru orice altceva contează pentru tine.

Este de asemenea adevărat că unele PHS evită străinii, petrecerile și alte situații sociale deoarece au fost respinse în trecut de colegi de-ai lor sau de grupuri. Deoarece nu au corespuns idealului omului sociabil din cultura noastră, au fost judecate cu asprime și, astfel, au ajuns să evite persoanele care nu sunt sigure. Este de înțeles, chiar dacă e un lucru trist, și nu trebuie să ne fie rușine cu asta.

în total, 70% dintre PHS au tendința de a fi „introvertite" social. Asta *nu* înseamnă că îți displac oamenii, ci preferi s; ai câteva relații apropiate în locul unui cerc larg de prieteni și nu îți plac, în general, petrecerile grandioase sau mulțimile. Dar chiar și cea mai introvertită persoană devine uneori extravertită și se bucură de compania unui necunoscut sau de-o mulțime. Și chiar și cei mai extravertiți oameni devin din când în când introvertiți.

Introvertiții sunt tot niște ființe sociale. De fapt, starea lor de bine este mai afectată de relațiile lor sociale decât de cea a extravertiților.[8] Pur și simplu, introvertiții aleg calitatea, nu cantitatea.

(Dacă nu te bucuri de un sentiment de mulțumire emoțională, însă, o relație apropiată cu cineva nu va rezolva întotdeauna problema. De fapt, mulți oameni nu pot avea o relație apropiată de calitate până când nu dezvoltă un sentiment mai profund al stării de bine urmând câteva ședințe de psihoterapie, în cel mai larg sens al cuvântului, după cum voi descrie în Capitolul 8.)

PHS extravertite

Vreau să subliniez că a fi PHS nu e același lucru cu a fi introvertit social. în studiile mele am descoperit că 30% dintre noi sunt extravertiți social. Ca extravertit, ai cercuri largi de prieteni și ai tendința de a aprecia grupurile de oameni și persoanele necunoscute. Poate ai crescut într-o familie numeroasă, sociabilă și iubitoare sau într-un cartier sigur și ai învățat să privești oamenii ca surse de siguranță, nicidecum motive de a fi prudent.

Cu toate astea, vei avea în continuare dificultăți cu alte surse de stimulare, cum ar fi o zi lungă de muncă sau stat prea mult în oraș. Când ești hiperexcitat, eviți compania oamenilor. (De fapt, non-PHS extravertite se relaxează mai ușor dacă sunt oameni în preajmă.) Deși în această carte atenția noastră se îndreaptă în principal către cei care, în mod obișnuit, sunt introvertiți, probabil și extravertiții o vor găsi utilă.

Să apreciem stilul introvertit

Avril Thorne, profesor de psihologie la Universitatea din California, din Santa Cruz, a stat și a urmărit felul în care introvertiții interacționează în realitate.[9] Utilizând teste pentru identificarea studentelor hiperintrovertite și hiperex-travertite, le-a grupat fie cu același tip de persoană, fie cu opusul și a filmat conversațiile acestora.

Femeile hiperintrovertite erau serioase și concentrate. Discutau mai mult despre probleme și erau mai precaute. Aveau tendința de a asculta, de a pune întrebări, de a oferi sfaturi; păreau să se concentreze într-un mod mai profund asupra celeilalte persoane.

în schimb, femeilor hiperextravertite le făcea mai multă „plăcere“ să discute, căutau să cadă de acord cu cealaltă persoană, încercau să găsească similitudini din punctul de vedere al educației și al experiențelor trăite și făceau mai multe complimente. Erau joviale și exuberante, iar compania interlocutoarei li se părea agreabilă,

indiferent de tipul acesteia, ca și cum principala lor plăcere ar fi fost conversația în sine.

Când extravertitele se aflau în compania unei persoane hiperintrovertite, se bucurau că nu este nevoie să fie foarte vesele, iar cele introvertite considerau discuția cu o extravertită „o gură de aer proaspăt“. Imaginea care se desprinde din studiul lui Thorne este că fiecare tip de persoană își aduce contribuția în societate, una *la fel* de importantă. Dar ținând cont că stilul introvertit este subestimat, ar fi indicat să reflectăm o vreme asupra virtuților introvertiților.

Carl Jung despre stilul introvertit

Carl Jung considera introversia drept diferențierea de bază între ființele umane, cea care provoacă disputele dintre filo-sofie și psihologie, mare parte dintre acestea reducându-se la

un conflict referitor la elementul cel mai important pentru înțelegerea oricărei situații sau a oricărui subiect: faptele exterioare sau înțelegerea interioară a respectivelor fapte.

Jung le-a considerat pe ambele feluri de a privi viața pe care majoritatea oamenilor le alternează, ca și cum ai respira. Dar unii dintre noi „inspiră" sau „expiră" mai consistent.[10] Mai mult decât atât, pentru Jung cele două atitudini n-au nimic de-a face cu caracterul sociabil sau cu lipsa acestuia. A fi introvertit înseamnă, pur și simplu, să îți îndrepți atenția spre interior, către subiect, către sine, nu către exterior, către obiect. Introversia apare din nevoia și preferința de a proteja aspectul intern, „subiectiv" al vieții, de a-1 prețui mai mult și, mai ales, de a nu-i permite să fie copleșit de lumea „obiectivă".[11]

Importanța introvertiților, din punctul de vedere al lui Jung, nu poate fi evidențiată îndeajuns.

(Introvertiții) sunt dovada vie că această lume bogată și felurită, cu viața ei debordantă și amețitoare, nu este exclusiv externă, ci există și în interior [...] Viețile lor ne învață mai multe lucruri decât cuvintele

pe care ni le spun [...] Viețile lor ne arată o altă posibilitate, existența interioară care lipsește dureros de mult în civilizația noastră.[12]

Jung cunoștea prejudecata culturii occidentale față de introvertiți. O putea tolera, când venea din partea extraver-tiților. Dar simțea că introvertiții care se disprețuiesc pe ei înșiși fac cu adevărat un mare deserviciu întregii lumi.

Nu toți oamenii sunt la fel

Uneori, nu trebuie decât să ne bucurăm de lumea exterioară așa cum este și să le fim recunoscători celor care ne ajută, extravertiții care-i pot face chiar și pe niște necunoscuți să se simtă conectați. Avem nevoie din când în când de o ancoră interioară - adică de cei introvertiți care acordă întreaga lor atenție celor mai profunde nuanțe ale experiențelor personale. Viața nu înseamnă doar filmele pe care le-am văzut și restaurantele în care am mâncat. Uneori, discutarea subiectelor mai subtile este esențială pentru suflet.

Linda Silverman, specialistă în psihologia copiilor su-pradotați, a descoperit următorul lucru: cu cât este mai inteligent un copil, cu atât are mai multe șanse să fie introvertit.’ Introvertiții sunt extraordinar de creativi, chiar și atunci cân< au de-a face cu chestiuni banale, cum ar fi numărul de răspunsuri neobișnuite la testul Rorschach (testul petei de cerneală).[14] Dintr-un anumit punct de vedere, sunt și mai flexibili, adică uneori *trebuie* să facă un lucru pe care extravertiții îl fac mereu, și anume să cunoască persoane noi și să meargă la petreceri. însă unele persoane extravertite pot evita introversia, îndreptarea atenției către interior, chiar și câțiva ani la rând. Această adaptabilitate a introvertiților este importantă mai ales în cea de-a doua jumătate a vieții, când încep să dezvolte ce le-a lipsit până la acea vârstă. De-a lungul vieții, autoref-lecția devine mai importantă pentru toată lumea. Pe scurt, introvertiții se maturizează cu mai multă eleganță.

Așadar, că presupunem că te afli într-o companie plăcută. Ignoră îndemnurile precum: „Relaxează-te!“ Bucură-te de frivolitatea celor

din jur și permite-ți să fii special. Dacă nu te pricepi la pălăvrăgeală, fii mândru că ești tăcut. La fel de important, când starea de spirit ți se schimbă și eul extravertit își face apariția, dă-i voie să fie oricât de neîndemânatic și de absurd vrea să fie. Când facem ce nu ne este caracteristic, cu toții suntem stângaci. Deții o parte din ce este „bun". Ar fi o dovadă de aroganță să credem că vreunul dintre noi le poate avea pe toate.

Relațiile de prietenie

Introvertiții preferă relațiile apropiate din mai multe motive. Prietenii intimi se înțeleg mai bine și se ajută reciproc. De asemenea, un prieten bun sau un partener de viață te poate necăji mai tare, dar asta motivează dezvoltarea interioară, care este de multe ori o prioritate pentru PHS. Și, ținând cont de intuiția ta, probabil îți place să discuți chestiuni complicate precum filosofie, sentimente și lupte interioare. E greu să vorbești despre așa ceva cu un necunoscut sau la o petrecere. în cele din urmă, introvertiții posedă trăsături care îi fac pricepuți la relațiile apropiate; din punct de vedere social, între prietenii apropiați, aceștia pot avea succes.

Extravertiții au dreptate, însă, când spun că „un necunoscut nu este decât un prieten pe care nu l-am cunoscut încă". Toții amicii tăi apropiați au fost cândva niște străini. Pentru că aceste relații se schimbă (sau chiar se încheie), vei dori mereu să cunoști noi potențiali prieteni apropiați. Așa că ai putea să reflectezi la modul în care ai făcut cunoștință cu prietenii tăi cei mai buni.

Masca și bunele maniere

Mai ales dacă de obicei ești introvertit, nu uita că în majoritatea situațiilor ești nevoit să îndeplinești măcar niște așteptări sociale minime. PHS pot reduce toate regulile de politețe la o regulă din trei cuvinte: redu hiperexcitația celorlalți. (Sau, în două cuvinte: fii amabil.) Liniștea deplină, întrucât nu se anticipează, poate agita pe altcineva. Dar se poate întâmpla la fel și dacă suntem prea exuberanți, de cele mai multe ori greșeala extravertitului. Obiectivul este să spunem lucruri agreabile și nesurprinzătoare.

Da, asta ar putea să îi plictisească pe cei non-sensibili, cărora le place să fie hiperstimulați. Dar, când cunoști o altă persoană, vei dori ca excitația ta pe termen scurt să se calmeze, chiar dacă nu reprezintă o problemă pentru celălalt. Ulterior, vei putea fi cât de creativ sau de surprinzător vrei. (Dar în acel moment îți asumi niște riscuri calculate și orice reușită poate fi considerată un câștig în plus.)

CUM ȚI-AI CUNOSCUT CEI MAI BUNI PRIETENI

Scrie numele prietenilor tăi cei mai buni, fiecare pe câte o pagină. Apoi răspunde la următoarele întrebări referitoare la începutul fiecărei relații de amiciție.

Circumstanțele te-au obligat să vorbești?

Celălalt a preluat inițiativa?

A existat ceva neobișnuit în legătură cu modul în care te-ai simțit?

Ai fost din cale-afară de extravertit în ziua aceea?

Cum erai îmbrăcat sau cum ți se părea că arăți?

Unde te aflai? La școală, la muncă, în vacanță, la o petrecere?

Cu ce prilej s-a întâmplat? Cine te-a prezentat? Ați nimerit unul lângă altul din întâmplare? A început unul dintre voi să vorbească cu celălalt despre ceva anume? Ce s-a întâmplat?

Cum au decurs primele clipe, primele ore, primele zile?

Când și cum ai realizat că aceasta urmează să devină o prietenie?

Caută punctele comune. De pildă, poate că nu îți plac petrecerile, însă acesta a fost contextul în care ți-ai cunoscut doi dintre cei mai buni prieteni. Este în clipa de față vreuna dintre caracteristicile comune, cum ar fi mersul la școală sau munca alături de alte persoane, absentă din viața ta? Există ceva ce ai vrea să faci legat

de ce ai învățat? Poate îți promiți că vei merge la cel puțin o petrecere în fiecare lună? (Sau poate vei evita petrecerile de-acum înainte - la urma urmelor, nu s-au dovedit utile în a-ți face prieteni.)

Acum ai nevoie să știi mai multe despre măști, adică despre rolurile sociale. O mască de calitate, evident, implică bune maniere și un comportament previzibil, neexcitant. Dar poate fi ceva mai specializat, în funcție de nevoile tale. Un bancher își dorește o mască solidă, pragmatică. Dacă în el sălășluiește un artist, îl ține ascuns. Artiștii, pe de altă parte, se descurcă mai bine dacă își ascund laturile mai pragmatice în fața publicului. Studenții sunt isteți când par un pic modești; profesorii trebuie să dea impresia de autoritate.

Ideea de mască contravine admirației cu care cultura nord-americană privește deschiderea și autenticitatea. Europenii înțeleg mult mai bine cât de folositor este să nu spui tot ce-ți trece prin minte. Cu toate astea, există oameni care se identifică prea mult cu masca lor. Știm cu toții despre cine vorbim. Fiindcă nu au nimic altceva în interior, e greu să spunem dacă sunt necinstiți sau lipsiți de autenticitate. Dar rar se întâmplă ca o PHS să se identifice în mod exagerat cu masca pe care o poartă.

Dacă în continuare crezi că îți cer să fii fals, consideră că alegi nivelul adecvat de transparență pentru locul și momentul potrivite. Gândește-te ce se întâmplă când abia ai cunoscut pe cineva care dorește să îți fie prieten, iar tu n-ai decis încă dacă vrei să mergi mai departe. Nu cred că-i vei refuza invitația la prânz spunându-i: „Mi-am dat seama că nu vreau să fim prieteni apropiați“. Vei face un comentariu legat de programul foarte aglomerat pe care-1 ai în acea perioadă.

Acest răspuns este unul corect la un anumit nivel - dacă ai dispune de timp nelimitat, ai putea face măcar un pas înainte în acea relație. A-i spune celuilalt motivul pentru care ocupă un loc inferior pe lista ta de priorități nu este, din propria-mi experiență, un lucru corect din punct de vedere moral. Cea mai potrivită mască și cele mai bune maniere presupun acest soi de salvare a aparențelor, un nivel

de sinceritate plină de compasiune, mai ales față de cei pe care nu îi cunoști foarte bine.

Extinderea abilităților sociale

Există două tipuri de informații referitoare la abilitățile sociale, indiferent că le afli dintr-o carte, dintr-un material audio, un articol, prelegere sau curs. Unul este oferit de specialiștii în extravertire, abilități sociale, de cei din vânzări, management sau cei specializați în codul bunelor maniere. Acești oameni sunt adesea spirituali și optimiști. Discută despre învățare, nu despre vindecare, așa că nu îți afectează respectul de sine sugerând că ai o problemă gravă. Dacă apelezi la aceștia, trebuie să înțelegi că scopul tău nu este să fii exact ca ei, ci să înveți câteva trucuri. Fii atent la titluri precum: *Cum să câștigi publicul* sau *Ce să spui în absolut orice moment stânjenitor.* (Pe acestea le-am inventat, însă apar frecvent lucrări asemănătoare.)

Celălalt tip de informații provine din partea unor psihologi care vin în întâmpinarea persoanelor timide. Prin stilul lor, la început încearcă să te îngrijoreze pentru a te motiva, apoi te ghidează, pas cu pas, folosind metode destul de sofisticate și bine documentate de modificare a comportamentelor. Această abordare poate fi foarte eficientă, dar ridică și anumite probleme pentru PHS, chiar dacă pare potrivită pentru tine. Discuția despre „vindecarea“ timidității sau despre „anihilarea sindromului“ nu poate decât să te facă să te simți imperfect și omite latura pozitivă a trăsăturii tale înnăscute.

Orice sfaturi citești sau auzi, nu uita că nu ești nevoit să accepți felul în care trei sferturi din populație definesc abilitățile sociale - să întreții atenția publicului, să ai mereu o replică pregătită, să nu permiți niciodată tăcerea „stânjenitoare“. Ai calitățile tale - știi să discuți serios, ești un bun ascultător, permiți momente de liniște pentru dezvoltarea unor gânduri mai profunde.

Probabil este adevărat faptul că deja cunoști lucrurile pe care le spun acești experți. De aceea, am extras punctele principale și le-am

inclus într-un scurt test, pentru a-ți arăta ce știi deja și pentru a-ți prezenta o parte pe care o poți dezvolta.

ȘTII ULTIMELE NOUTĂȚI ÎN DEPĂȘIREA DISCONFORTULUI SOCIAL?

Răspunde cu adevărat sau fals, apoi verifică-ți răspunsurile la paginile 218-221.

1. Te ajută dacă încerci să-ți controlezi „monologul interior“ negativ, de tipul: „Probabil n-o să mă placă“

sau „Probabil o să dau greș, ca întotdeauna“. A F

2. Când oamenii se simt timizi, cei din jurul lor observă. A F

3. Trebuie să te aștepți ca anumite persoane să te

respingă și nu trebuie s-o iei în nume personal. A F

4. Te ajută dacă ai un plan pentru depășirea

disconfortului social - de exemplu, să încerci

să cunoști în fiecare săptămână o altă persoană. A F

5. Când îți faci un plan, cu cât pașii pe care îi faci sunt

mai mari, cu atât mai repede îți vei atinge obiectivul. A F

6. Este mai bine să nu exersezi ce vei discuta

cu o persoană necunoscută sau într-o situație nouă;

vei părea rigid și lipsit de spontaneitate. A F

7. Fii atent la limbajul trupului; cu cât transmite

mai puțin, cu atât mai bine. A F

8. Când vrei să începi sau să continui o conversație,

pune întrebări ceva mai personale la care nu se poate răspunde printr-un cuvânt sau două. A F

9. 0 modalitate de a demonstra că ești atent este să te lași pe spate cu brațele și picioarele încrucișate, cu fața nemișcată, fără să îl privești pe interlocutor în ochi. A F

10. Nu atinge niciodată altă persoană. A F

11. Nu citi ziarul înainte să mergi în locul unde vei

cunoaște alte persoane-te va tulbura. A F

12. Atâta vreme cât discuți despre ceva interesant, confesiunile personale nu sunt importante

într-o conversație. A F

13. Un bun ascultător repetă ce aude, oglindind sentimentele interlocutorului, apoi răspunde

cu propriile sentimente, nu cu idei. A F

14. Nu le spune altor persoane detalii interesante

despre tine; vor deveni geloase și nimic mai mult. A F

15. Pentru ca o conversație să devină mai profundă sau mai interesantă pentru amândoi, uneori funcționează

să-ți împărtășești propriile defecte sau probleme. A F

16. încearcă să nu îți contrazici interlocutorul. A F

17. Când o conversație îți lasă impresia că ai dori să petreci mai mult timp cu cealaltă persoană,

cel mai bine este să îi spui asta. A F

Test bazat pe *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989) de Jonathan Cheek și *Messages: The Communication Book* (Oakland, California: New Harbinger Press, 1983) de M. McKay, M. Dewis și P. Fanning.

Nu te simți prost dacă știi ce ai de făcut, dar nu faci asta mereu

Gretchen Hill[15], psiholog la Universitatea din Kansas, a întrebat oameni timizi și non-timizi care este cel mai adecvat comportament în 25 de situații sociale. A descoperit că persoanele timide știau la fel de bine ce se așteaptă de la ele, dar spuneau că nu sunt în stare să facă acel lucru. Hill sugerează că oamenilor timizi le lipsește încrederea în sine - defectul interior care ni se atribuie în mod obișnuit. De aceea, ni se spune să avem mai multă încredere în noi. Și bineînțeles, nu putem. Așadar, dăm iarăși greș. Dar poate că uneori lipsa noastră de încredere este justificată, având în vedere nenumăratele experiențe în care suntem prea excitați pentru a ne comporta așa cum se cuvine. Firește, unii dintre noi se așteaptă să nu fie capabili să facă ce știu că este corect din punct de vedere social. Și cred că ne ajută foarte rar simplul fapt că ne spunem să avem mai multă încredere în noi. Nu renunța la abordarea dublă din acest capitol: ocupă-te de suprastimulare, apreciază-ți stilul introvertit.

Un alt motiv pentru care nu ești în stare să pui în practică ce știi despre abilitățile sociale este faptul că vechile obiceiuri din copilărie pot pune stăpânire pe tine și trebuie să te confrunți cu ele. Sau anumite sentimente îți captează atenția cu totul. Dovada că se întâmplă asta? Continui să spui lucruri precum: „Habar n-am de ce am făcut asta - mă pot descurca mult mai bine -, pur și simplu, nu-mi stă în fire așa ceva“. Sau: „După tot efortul depus, nimic nu merge“.

Cazul Paulei

Fără îndoială Paula s-a născut hipersensibilă. Părinții ei vorbeau despre „timiditatea“ ei încă de la naștere. A fost mereu conștientă că

are o sensibilitate mai mare decât prietenele ei la zgomote și la agitație. După 30 de ani, când am intervievat-o, era extrem de pricepută în meseria ei, care presupunea organizarea unor evenimente importante, din spatele scenei. Dar n-avea nici o șansă să avanseze în carieră din cauza fricii de a vorbi în public și de oameni în general, ceea ce o forța să se ocupe doar de un grup mic de colegi. De fapt, Paula își organizase viața în jurul câtorva momente în care slujba ei îi cerea să convoace ședințe cu personalul. Pentru aceste ședințe era nevoită să facă ore întregi de exerciții și să efectueze diferite ritualuri pentru a fi pregătită lin punct de vedere emoțional.

Paula citise toate cărțile referitoare la depășirea unor asemenea frici și își folosise remarcabila voință pentru a înfrunta astfel de sentimente. Dar a realizat că teama ei este neobișnuită, așa că a încercat un alt tip de terapie, mai intensă și mai îndelungată. Astfel, a descoperit câteva motive pentru frica de care suferă și a început să se ocupe de problemă.

în copilărie, tatăl ei era un alcoolic agresiv (încă este alcoolic în prezent). Fusese dintotdeauna un individ inteligent, analitic, care îi ajuta pe copii să își facă temele pentru acasă. într-adevăr, fusese foarte implicat în viața tuturor și puțin mai blând față de Paula comparativ cu frații acesteia. Dar e posibil ca o parte din atenția pe care i-o acorda să fi fost de natură sexuală, începea Paula să descopere,

Relațiile sociale lucru care, cu siguranță, o bulversa. în orice caz, cel mai mult o afecta furia tatălui.

Mama Paulei era foarte emotivă în compania altor oameni, opiniile acestora o agitau și era extrem de dependentă de soț și de voința lui de fier. Era de asemenea un fel de martir, construindu-și viața în jurul copiilor ei. Și cu toate astea, detesta tot ce ținea de creșterea lor. Groaza explicită legată de nașterea bebelușilor și lipsa de afecțiune față de aceștia par să indice că primul atașament al Paulei a fost oricum, numai sigur nu. Ulterior, mama a transformat-o pe Paula în confidenta ei, povestindu-i mai multe lucruri decât putea suporta

un copil, inclusiv o listă întreagă de motive pentru a detesta sexul. într-adevăr, ambii părinți i-au povestit toate sentimentele pe care le aveau față de partenerul de viață, printre care se numărau și intimitățile lor sexuale.

Având în vedere aceste antecedente, „frica de a vorbi în public“ a Paulei era înrudită, mai degrabă, cu o neîncredere fundamentală în ceilalți oameni. Se născuse sensibilă, deci ușor de hiperexcitat, este adevărat. Dar, în același timp, avusese un stil de atașament nesigur în copilărie, și asta îngreunează nespus sarcina unui copil de a face față cu încredere situațiilor amenințătoare. într-adevăr, mama ei simțea și transmitea o frică generală irațională față de oameni (în loc de încredere). în ultimul rând, primele încercări ale Paulei de a spune ce gândește au fost întâmpinate cu furie de tatăl ei.

Poate că motivul final al fricii de a vorbi în public era sentimentul pe care-1 căpătase, acela că ar ști prea multe lucruri - despre posibilele sentimente incestuoase ale tatălui față de ea și despre viețile private ale ambilor părinți.

Acestea nu-s probleme care se pot rezolva cu ușurință, dar pot fi conștientizate și dezbătute cu un terapeut competent. Astfel, vocile care se temeau să vorbească sunt, în sfârșit, libere. Poate va fi nevoie în continuare de cursuri specializate pentru dezvoltarea abilităților sociale, însă, ulterior terapiei, acestea își vor atinge scopul.

Sfaturi sociale de bază pentru PHS

Iată câteva sugestii pentru anumite situații care le provoacă adeseori disconfort social persoanelor hipersensibile.

Când ești nevoit să stai la taclale. Hotărăște-te dacă vrei mai degrabă să vorbești sau să asculți. Dacă vrei să asculți, majoritatea oamenilor vor fi încântați să vorbească. Pune câteva întrebări concrete. Sau interesează-te, pur și simplu: „Cu ce te ocupi când nu mergi la petreceri?" (Sau la conferințe, nunți, concerte etc.)

Dacă vrei să vorbești (deții astfel controlul și te ajută să nu te plictisești), plănuiește dinainte momentul în care vei aborda subiectul care îți place și despre care poți discuta la nesfârșit. Cum ar fi: „Urâtă vreme, nu-i așa? Dar măcar mi-e mai ușor să stau în casă și să lucrez la proiectul ăla literar“. Firește, cealaltă persoană te va întreba ce anume scrii. Sau: „Urâtă vreme - n-am putut să mă antrenez azi". Sau: „Urâtă vreme - șerpii mei o detestă".

Cum să reții numele oamenilor. E posibil să uiți numele unei persoane deoarece erai neatent și hiperexcitat când ai făcut cunoștință cu ea. Dacă auzi un nume, încearcă să îți faci un obicei din a-1 utiliza în propoziția următoare. „Arnold, îmi

pare bine să te cunosc." Apoi folosește-1 din nou în următoarele două minute. Dacă te gândești mai târziu la persoana pe care ai cunoscut-o, s-ar putea să ți-1 reamintești mai ușor. Oricum, să nu ții minte nume este ceva cât se poate de normal.

Când ai o cerere de făcut. Să cerem ceva mărunt, cum ar fi o informație, n-ar trebui să fie foarte complicat. Dar uneori le trecem pe-o listă cu lucruri de rezolvat și le lăsăm acolo, pentru că ni se par grele și dificile. Dacă este posibil, cere în clipa în care realizezi că ai nevoie de ceva. Sau ocupă-te de toate odată, când simți că ești într-o dispoziție bună. Pentru cereri ceva mai importante, minimalizează-le. Gândește-te cât de repede se va termina totul și cât de simplu va rezolva problema persoana căreia îi vei adresa rugămintea. Pentru cereri și mai importante, fă o listă cu ce vrei să obții. Asigură-te de la început că discuți cu omul potriv; nevoilor tale. O cerere importantă trebuie exersată cu c neva, rugând persoana respectivă să îți răspundă în toa modurile posibile. Acest lucru n-o să-ți ușureze misiunea. Dar o să te facă să te simți mai pregătit.

Vânzările. Sincer vorbind, nu-i o carieră obișnuită pentru PHS. Dar chiar dacă nu vinzi un produs comercial, există multe momente în viață când vrei să vinzi o idee, să-ți vinzi imaginea pentru a obține o slujbă sau, poate, creațiile artistice. Și dacă ești convins că ceva ar putea fi de folos cu adevărat unei persoane sau lumii întregi? în

forma sa cea mai delicată, care probabil îți este tipică, vânzarea nu este altceva decât împărtășirea cunoștințelor tale cu ceilalți. După ce au înțeles ce crezi tu că e important, poți să îi lași să se hotărască singuri. Când vine vorba de primit bani, PHS se simt adesea vinovate că cer „atât de mult“ sau pur și simplu pentru că cer ceva. (Iar dacă ne simțim imperfecți: „N-aș da nici doi bani pe mine, oricum!“) în general, nu putem și nu trebuie să ne vindem pe nimic produsele sau pe noi înșine. Avem nevoie de bani pentru a continua să punem la dispoziție ce avem de oferit. Oamenii înțeleg acest lucru, așa cum faci și tu când achiziționezi ceva.

Când faci o reclamație. Acest lucru poate fi dificil pentru PHS, chiar dacă e vorba de o plângere legitimă. Dar merită exersat; atitudinea hotărâtă îi împuternicește pe cei care se simt deseori discreditați doar pentru ceea ce sunt (prea tânăr, prea bătrân, prea gras, cu tenul prea închis la culoare, prea sensibil etc.)

Trebuie să fii pregătit, însă, pentru răspunsul celorlalți. Din motive întemeiate, furia este cea mai tulburătoare •moție dintre toate; ne mobilizează și ne face să luptăm. Este tulburătoare când ne aparține nouă, altora, ba chiar și unei persoane pe care o observăm de la distanță.

Viața într-un grup restrâns. Grupurile, clasele și comisiile pot fi o treabă complicată pentru PHS. Obișnuim să remarcăm o mulțime de nuanțe care altora le scapă. Dar dorința noastră de a nu ne intensifica excitația ne poate determina să nu ne exprimăm. Totuși, în cele din urmă, cineva *te* va întreba ce crezi. Este un moment jenant, dar unul important pentru grup. PHS, de obicei reținute, trec adesea cu vederea că persoanele tăcute capătă, în timp, din ce în ce mai multă autoritate. Pe lângă faptul că doresc să îți ofere șansa de a vorbi, e posibil ca cei din grup, fără să-și dea seama, să fie îngrijorați. Faci parte din grup sau nu? Ești acolo ca să îi judeci? Ești nefericit și gata de plecare? Dacă dispari, temerile acestora vor persista, acesta fiind motivul pentru care, într-un final, membrilor tăcuți dintr-un grup li se acordă atâta atenție. E posibil să fie vorba și despre politețe, însă frica există întotdeauna. Dacă nu te

alături grupului cu entuziasmul corespunzător, vei avea parte de o atenție considerabilă. Și apoi ceilalți ar putea considera că cea mai bună apărare este să te respingă înainte să îi respingi tu pe ei. Dacă nu mă crezi pe cuvânt, încearcă măcar o dată să nu scoți nici un cuvânt într-un grup nou și vei vedea cum se desfășoară lucrurile.

Ținând cont de această energie care se îndreaptă întotdeauna asupra celui tăcut, dacă vrei să fii mai retras decât ceilalți, trebuie să îi asiguri că nu îi respingi sau că nu plănuiești părăsirea grupului. Spune-le că e suficient să-i asculți pentru a simți că faci parte din echipă. Povestește-le toate sentimentele pozitive pe care le ai despre grup, dacă ele există. Asigură-i că vei vorbi când vei fi pregătit. Sau roagă-i să îți ceară asta din nou.

De asemenea, poți hotărî dacă vrei să le explici în ce constă sensibilitatea ta. Dar asta înseamnă că vei purta o etichetă care va tinde să se autoîmplinească.

Discursul public sau participarea la un eveniment cu spectatori. Pentru PHS acesta este un talent înnăscut - da, chiar este. (Te las să te gândești la toate motivele pentru care nouă ne este *mai dificil* să vorbim în public.) în primul rând, simțim adeseori că avem ceva important de spus, un lucru pe care alții l-au trecut cu vederea. Când ceilalți sunt recunoscători pentru contribuția noastră, ne simțim răsplătiți, iar data viitoare ne va fi mai ușor. în al doilea rând, *ne pregătim.* în anumite situații, când ne întoarcem din drum pentru a verifica dacă am oprit prăjitorul de pâine, putem părea „obsedați“ în ochii unor oameni, care nu sunt la fel de dispuși ca noi să prevină toate surprizele de care n-avem nevoie (cum ar fi o casă mistuită de flăcări). Dar nimeni nu e atât de nebun încât să nu se pregătească și mai mult pentru excitația suplimentară pe care o aduce prezența unui public. Pregătindu-ne mai bine, avem mai mult succes. (Acestea sunt două motive pentru care toate cărțile despre timiditate pot cita atât de mulți politicieni, interpreți și comici care „și-au învins timiditatea, așa că și tu poți s-o faci“.)

Secretul este, încă o dată, pregătirea continuă. Probabil nu ți-e teamă să citești cu voce tare, așa că până când te vei simți în largul

tău, redactează textul pe care dorești să-l spui și citește-1. Dacă pare un pic neobișnuit pentru situația în care te afli, explică cu încredere care-ți sunt motivele pentru care citești de pe foaie. Apoi fă-o cu siguranță de sine.

Și cititul necesită pregătire și antrenament. Asigură-te că subliniezi lucrurile importante și poți respecta eventualele limitări de timp impuse, pentru a putea citi într-un ritm lent.

Ulterior, poți trece la nivelul următor, pregătindu-ți câteva notițe. Când mă aflu în grupuri mai mari, întotdeauna îmi redactez notițe înainte de a ridica mâna pentru a vorbi sau înainte de a pune o întrebare, în caz că îmi dispare totul din minte când mi se dă cuvântul. (Fac la fel în orice situație care mă suprastimulează, inclusiv la consultațiile medicale.)

Mai presus de toate, exersează cât mai mult în fața unui public, reproducând, pe cât posibil, situația în care te vei afla. Folosește aceeași încăpere la aceeași oră, poartă hainele cu care te vei îmbrăca, pornește sistemul de sonorizare pe care-1 vei folosi și tot așa, astfel încât să existe cât mai puține elemente noi când vei apărea în fața auditoriului. Este cel mai mare secret pentru a ține stresul sub control. Dacă faci asta, vei putea chiar savura momentul.

Mi-am depășit frica de a vorbi în public predând - un început bun pentru o PHS. Dăruiești, e nevoie de tine, astfel că partea conștientă preia controlul. Auditoriul nu se așteaptă la divertisment, așa că orice faci ca întâlnirea să fie mai plăcută va fi primit cu recunoștință. Și, de îndată ce vei deveni îndeajuns de îndrăzneț pentru a le exprima, vei descoperi că ai niște idei valoroase.

Uneori, însă, studenții pot fi destul de nemiloși. Am avut norocul să încep cu o facultate în care politețea și exprimarea liberă a recunoștinței erau reguli de bază. Dacă poți stabili aceleași reguli, vor fi de ajutor tuturor în sala de curs. Mai sunt și studenți cărora le este teamă să vorbească în public. Puteți învăța împreună.

Și ce dacă ceilalți te urmăresc? în primul rând, ești sigur de asta? Poate ți-ai creat în minte un public de care îți este teamă. îl poți purta cu tine, „imaginându-l“ (îl vezi acolo unde nu există sau, cel puțin, nu există în măsura în care ți-1 imaginezi).

Dacă ceilalți te urmăresc cu adevărat, le poți cere să n-o mai facă? Poți refuza să fii privit? Sau poți să te bucuri că te privesc?

Iată povestea singurei mele lecții de dans din buric la care am participat vreodată. Deprinderea oricărei abilități fizice într-un grup este o chestiune aproape imposibilă pentru mine, deoarece hiperexcitația produsă de faptul că sunt privită îmi distruge coordonarea. Rămân imediat în urmă și dau un randament și mai scăzut.

De data asta, însă, am interpretat un rol nou. Eram profesoara distrată, adorabilă și șarmantă (partea asta era importantă), cu capul mereu în nori, care uitase complet unde-și lăsase trupul. Fusese pusă în situația amuzantă de a încerca să învețe dansul din buric și era suficient să-i urmărească strădaniile pentru ca toată lumea să savureze acea lecție.

Prin urmare, știam că sunt privită, dar n-am avut nici o problemă cu asta. Râdeau, dar mi se părea un râs afectuos. Pentru cel mai mic progres primeam laude și aprecieri exagerate. Pentru mine a funcționat.

Data viitoare când te mai simți urmărit, încearcă să faci față privirilor insistente jucând un personaj care să-ți facă și ție plăcere. „Noi, poeții, nu suntem niciodată prea pricepuți la aritmetică“ sau „Când ești mecanic auto din naștere, e cam greu să faci niște desene care să nu semene cu interiorul unui motor stricat“.

Uneori, o situație este stânjenitoare din punctul tuturor de vedere. Te înroșești la față, dar supraviețuiești. Este o caracteristică umană. Și nu se întâmplă foarte frecvent. La un moment dat, stăteam la coadă așteptând să intrăm la un eveniment oficial, iar fiul meu, în vârstă de 3 ani pe atunci, mi-a dat fusta jos din greșeală. Ți s-a întâmplat ceva

mai jenant? Tot ce putem face este să ne povestim unii altora aceste întâmplări.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Recontextualizarea momentelor tale de timiditate

Gândește-te la trei ocazii în care ai simțit un disconfort social. Dacă e posibil, alege trei situații destul de diferite, unele pe care ți le amintești în detaliu. Resemnifică-le pe rând, din perspectiva celor două idei principale ale acestui capitol: (1) Timiditatea nu este trăsătura ta - este o stare de spirit pe care o poate simți oricine. (2) Stilul social introvertit este la fel de valoros precum cel extravertit.

1. *Gândește-te la răspunsul pe care l-ai avut față de eveniment și la felul în care l-ai privit dintotdeauna.* Poate de curând te-ai simțit „timid“ la o petrecere. Era vineri seara, după o zi grea de muncă. Te-au convins colegii de birou și ai mers în speranța că vei cunoaște pe cineva care să îți devină cu adevărat prieten. Dar ceilalți au plecat, iar tu ai sfârșit într-un colț, având impresia că toată lumea se uită la tine deoarece nu vorbești cu nimeni. Aș< că ai plecat mai devreme și ai petrecut restul nopții re flectând asupra personalității tale, asupra întregii tale vieți, simțindu-te groaznic.

2. *Analizează răspunsul tău ținând cont de ce știi acum despre modul în care îți funcționează sistemul nervos în mod automat.* Sau imaginează-ți că ți-1 explic eu: „Hei, rela-xează-te! O încăpere gălăgioasă, plină de oameni, după o zi încărcată, părăsit de prieteni, cu experiențele tale din trecut la asemenea petreceri - o avalanșă pe cale să se declanșeze. îți place să fii introvertit. Sigur, mergi la petreceri, dar la unele restrânse, unde cunoști oameni.

Sau alege pe cineva care pare la fel de sensibil și de interesant ca tine și plecați împreună cât mai repede posibil. Așa petrec niște persoane hipersensibile. Nu ești timid sau dezagreabil. Vei întâlni cu

siguranță oameni interesând și vei dezvolta relații apropiate - trebuie doar să alegi cu atenție situațiile în care te bagi".

3. *Există ceva ce ai vrea să faci acum în legătură cu asta?* Poate ai un prieten pe care ai vrea să-l suni pentru a petrece puțin timp împreună, în felul tău.

Răspunsuri la *Știi ultimele noutăți legate de depășirea disconfortului social?*

Dacă ai răspuns corect la 12 sau mai multe întrebări, îmi pare rău că te-am deranjat. Ar trebui să scrii o carte. în caz contrar, aceste răspunsuri îți vor oferi o mare parte din lucrurile pe care trebuie să le cunoști!

1. *Adevărat.* „Monologul interior" îți menține excitația și te face să te concentrezi mai greu la ce spune interlocutorul tău.

2. *Fals.* E posibil ca tu, o PHS, să observi timiditatea altora, dar majoritatea oamenilor n-o pot face.

3. *Adevărat.* Oamenii te pot respinge din tot felul de motive care n-au nici o legătură cu tine. Dacă te deranjează, dă-ți voie pentru o clipă să simți asta. Apoi încearcă să uiți.

4. *Adevărat.* Hotărăște-te să faci mai mulți pași concreți în fiecare zi sau săptămână, indiferent de cât de mult te agită inițial.

5. *Fals.* Dacă ai putea, ar fi ideal să poți face pași mari. Dar pentru că ți-e teamă că vei da greș, trebuie să-i promiți părții speriate din tine că nu te vei grăbi, chiar dacă ești sigur că, până la urmă, îți vei învinge frica.

6. *Fals.* Cu cât exersezi mai mult, cu atât vei fi mai puțin nervos - asta înseamnă că vei fi mai relaxat și mai spontan, nu viceversa.

7. *Fals.* Limbajul trupului transmite întotdeauna ceva. Un trup rigid și imobil poate fi interpretat în multe feluri, însă majoritatea dintre ele nu vor fi pozitive. Mai bine lasă-ți trupul să se miște și să transmită ceva anume, interes, grijă, entuziasm sau voioșie.

8. *Adevărat.* E-n regulă să fii un pic indiscret.
Majoritatea oamenilor adoră să vorbească despre ei înșiși și vor aprecia interesul arătat și mica ta îndrăzneală.

9. *Fals.* Stai în picioare sau așază-te cât de aproape ți se pare normal și confortabil față de cealaltă persoană, apleacă-te în față, desfă brațele și picioarele și privește-ți des interlocutorul în ochi. Dacă schimbul de priviri este prea excitant, nu-i nimic greșit în a-ți îndrepta privirea spre nasul sau urechea celeilalte persoane - oamenii nu își dau seama. Zâmbește și folosește și alte expresii faciale (fii atent, firește, să nu transmiți un interes mai mare decât ți-ai dori).

10. FæZs. în funcție de situație, fără doar și poate, o atingere ușoară pe umăr, braț sau mână, mai ales când îți iei la revedere, nu exprimă altceva decât prietenie.

11. *Fals.* în general, o privire aruncată într-un ziar îți va da câteva idei de conversație și te va conecta cu lumea exterioară. Evită, însă, articolele deprimante.

12. *Fals.* Confesiunile sunt importante, dacă obiectivul tău este să stabilești o legătură sufletească, nu doar să faci timpul să treacă. Asta nu înseamnă că trebuie să dezvălui niște secrete importante. Prea multe confesiuni într-un timp foarte scurt vor da naștere suprastimulării, ca să nu mai vorbim de faptul că par inadecvate. Asi-gură-te că afli și părerea interlocutorului, firește.

13. *Adevărat.* De exemplu, cineva spune că este entuziasmat în legătură cu un nou proiect. Poți spune: „Ah, te văd cât ești de entuziasmat. Cred că te simți nemaipomenit.“ Făcându-ți timp pentru a reflecta asupra acelui *sentiment* înainte de a întreba despre detalii referitoare la proiect, afișezi una dintre cele mai

importante calități, și anume sensibilitatea față de sentimentele altora. Astfel, încurajezi cealaltă persoană să-ți dezvăluie mai mult din viața ei personală, aspecte despre care, probabil, ai prefera oricum să discuți.

14. *Fals.* Evident, nu vei dori să te lauzi. Dar toată lumea preferă să discute cu cineva care merită osteneala. Scrie pe hârtie câteva dintre cele mai bune sau mai interesante lucruri despre tine și gândește-te cum le-ai putea strecura în conversație. Nu „m-am mutat aici pentru că îmi place la munte“, ci „m-am mutat aici pentru că voi începe școala de alpinism“ sau „îmi plac decorurile

Relațiile sociale montane, mai ales pentru fotografiile mele cu specii rare de păsări răpitoare".

15. *Adevărat* - cu o doză de precauție. Când faci cunoștință cu cineva, nu vei dori să-ți dezvălui prea multe nevoi sau defecte. Nu vrei să pari modest într-un mod supus sau să lași impresia că nu știi care este comportamentul adecvat într-o astfel de situație. Dar există și o parte frumoasă în a ne recunoaște natura umană, în cazul în care putem transmite că ne simțim bine în pielea noastră. (Replica mea favorită spusă de căpitanului Picard din *Star Trek: Generația următoare* este: „Am făcut câteva greșeli frumoase în viață". Atâta modestie, înțelepciune și încredere în sine într-o singură replică!) Fără îndoială, dacă cealaltă persoană a dezvăluit ceva dureros sau stânjenitor, conversația va deveni mult mai profundă, dacă vei face și tu același lucru.

16. *Fals.* Majoritatea oamenilor savurează un *mic* conflict. Mai mult decât atât, poate scopul acelei dispute este important pentru tine sau scoate la iveală ceva ce ar trebui să știi despre cealaltă persoană.

17. *Adevărat.* Firește, ai răbdare pentru a fi sigur de ceea ce simți și pregătește-te pentru o eventuală respingere.

Cum să excelezi la locul de muncă

Urmează-ți pasiunea și lasă-ți lumina interioară să strălucească

Dintre toate subiectele pe care le-am abordat în seminarele mele, vocația, câștigarea existenței și relațiile cu colegii la locul de muncă sunt cele mai presante preocupări ale multor PHS, lucru care, din anumite puncte de vedere, are logică, întrucât nu ne descurcăm deloc bine când vine vorba de ore lungi de muncă, stres și medii profesionale hiperstimulante. Dar mare parte din dificultățile pe care le întâmpinăm la muncă, cred eu, decurg din faptul că nu ne apreciem la juste valoare rolul, stilul și potențiala noastră contribuție. Astfel, acest capitol analizează în primul rând locul pe care-1 ai în societate și poziția pe care o ocupă vocația în viața ta interioară. Oricât de imposibile ar suna aceste lucruri, în realitate au o semnificație practică foarte mare. De îndată ce vei înțelege care ți-e adevărata vocație, intuiția ta va începe să rezolve problemele vocaționale concrete. (Nici o carte nu poate face asta mai bine ca tine, pentru că nimeni nu se poate ocupa de situația unică în care te regăsești.)

„Vocație“ nu este sinonim cu „Vacanță“

Vocația sau chemarea s-a referit inițial la o înclinație către viața religioasă. Altminteri, în cultura occidentală, fiecare făcea ce se întâmplă în multe culturi: urma drumul părinților săi. în Evul Mediu, oamenii erau nobili, vasali, meșteșugari și tot așa. Pentru că în țările creștine indo-europene clasa „sfetnicului regal clerical“ despre care vorbeam în Capitolul 1 era formată în mod oficial din celibatari, nimeni nu se năștea cu acea clasă. Era singura slujbă pentru care cineva trebuia să fie numit.

Odată cu Renașterea și cu ascensiunea păturii de mijloc din orașe, oamenii au avut mai multă libertate în a-și alege munca. Dar ideea că ar exista o slujbă potrivită pentru fiecare persoană este foarte

recentă. (A apărut cam în aceeași perioadă cu altă idee, care spune că sufletul-pereche există pentru fiecare dintre noi.) în același timp, numărul posibilelor vocații a crescut enorm, la fel cum au sporit și importanța și dificultatea de a alege persoana potrivită în slujba potrivită.

Vocația tuturor PHS

Cum am spus în Capitolul 1, cele mai agresive culturi ale lumii, inclusiv societățile occidentale, au provenit dintr-o organizare socială inițială care împărțea oamenii în două categorii, regii războinici impulsivi și duri, pe de o parte, și preoții gânditori și eruditi, judecătorii și sfetnicii regali, pe de altă parte. Am spus, de asemenea, că echilibrul acestor două clase este important pentru supraviețuirea unor asemenea culturi și că majoritatea PHS gravitează în mod natural către clasa sfetnicilor împărătești.

Vorbind acum despre vocație, nu spun că toate PHS devin învățați, teologi, psihoterapeuți, consultanți sau judecători, deși acestea sunt cariere clasice pentru categoria sfetnicilor împărătești. Oricare ar fi cariera pe care o urmăm, suntem predispuși să ne comportăm mai puțin ca un războinic și mai degrabă ca un preot sau un consilier regal -cu grijă, din toate punctele de vedere. Fără PHS în poziții de conducere într-o societate sau într-o organizație, războinicii au tendința de a lua decizii impulsive cărora le lipsește intuiția, sunt tentați să folosească puterea și forța într-un mod abuziv și nu reușesc să ia în considerare trecutul și tendințele viitoare. Nu e o insultă la adresa lor; pur și simplu, așa le stă în fire. (Asta era și ideea rolului lui Merlin în legendele regelui Arthur; personaje asemănătoare pot fi întâlnite în majoritatea epopeilor indo-europene.)

Una dintre implicațiile practice ale apartenenței la clasa consilierilor este faptul că o PHS poate cu greu să aibă îndeajuns de multă educație sau experiență. (Adaug experiența pentru că uneori PHS aleg educația în detrimentul experienței.) Cu cât este mai mare diversitatea experiențelor noastre, în *limitele normalului pentru noi*

(zborul cu delta-planul nu este necesar), cu atât mai înțelepte sunt sfaturile pe care le dăm.

De asemenea, educația PHS este importantă pentru a ne valida stilul mai liniștit și mai subtil. Cred că trebuie să rămânem bine reprezentați în profesiile noastre tradiționale - învățământ, medicină, domeniul juridic, artă, știință, consultanță, religie - domenii care devin din ce mai în mai populate de non-PHS. Asta înseamnă că aceste nevoi sociale sunt satisfăcute în stilul războinicilor, singurele preocupări fiind extinderea și profitul.

în parte, influența noastră „preoțească“ a intrat în declin deoarece ne-am pierdut respectul de sine. în același timp, în lipsa contribuției noastre mai calme și mai demne, profesiile însele își pierd respectabilitatea.

Nimic din toate astea nu vrea să sugereze că ar exista vreun complot teribil al celor mai puțin sensibili. Pe măsură ce lumea devine tot mai dificilă și mai stimulantă, e firesc ca non-PHS să prospere, cel puțin la început. Dar n-o vor face prea multă vreme fără noi.

Vocație, individualizare și PHS

Și acum ce poți spune despre vocația ta specială? Urmând teoria lui Carl Jung, văd fiecare viață drept un proces de *individualizare,* de descoperire a întrebării esențiale pentru care tu ai apărut pe lume ca să-i răspunzi. Poate că această întrebare a fost lăsată neterminată de un predecesor și trebuie totuși continuată în maniera generației tale. Dar întrebarea nu e simplă, altfel n-ar fi nevoie de o viață-ntreagă pentru a-i răspunde. Ce contează este ca sufletul să îți fie profund satisfăcut pentru că lucrezi la asta.

Acest proces de individualizare este cel la care se referea specialistul în mitologie Joseph Campbell atunci când își îndemna studenții, care se străduiau să-și găsească vocația, să-și „urmeze fericirea“.[1] A subliniat în permanență că asta nu înseamnă să faci tot ce e facil sau distractiv la momentul respectiv, ci să te implici într-o

muncă ce ți se pare potrivită, pentru care simți o chemare. Să avem o astfel de slujbă (și, pe deasupra, dacă suntem foarte norocoși, să fim și plătiți pentru ea) este una dintre cele mai mari binecuvântări în viață.

Procesul de individualizare implică o mare sensibilitate și o intuiție enormă, aspecte necesare pentru a ști dacă ne ocupăm de întrebarea corectă, într-un mod potrivit. Ca PHS, ești construit pentru asta, așa cum un iaht de curse este proiectat pentru a fi purtat de vânt. Astfel, vocația PHS, în ansamblu, este să aibă grijă că își urmează așa cum se cuvine vocația, în sensul personal al cuvântului.

Slujbele și vocația

Dar apoi apare problema celui care plătește PHS pentru a-ș urma fericirea. în general, sunt de acord cu ce a susținut Jung dintotdeauna: este o mare greșeală să susții financiar persoane ca noi. Dacă o PHS nu este obligată să fie practică, va pierde orice legătură cu restul lumii. Va deveni o moară stricată pe care nu o mai ascultă nimeni. Dar cum am putea să câștigăm bani și, în același timp, să ne urmăm chemarea?

Una dintre modalități ar fi să căutăm punctul în care cărarea pe care ne poartă cea mai mare fericire a noastră se intersectează cu cea creată de ceea ce lumea are mai mare nevoie - adică pentru ce este dispusă să plătească. în acest punct, vei câștiga bani făcând ce îți place.

De fapt, relația dintre vocația unei persoane și slujba pentru care e plătită poate fi destul de complexă și se va schimba de-a lungul vieții. Uneori, locul de muncă nu este decât un mod de a face bani; vocația este urmată în timpul liber. Un exemplu potrivit este Einstein, care și-a dezvoltat teoria relativității în timp ce lucra ca funcționar într-un birou de invenții, mulțumit că face o muncă superficială, pentru a fi liber să reflecteze la ce conta pentru el. Alteori, putem găsi sau crea slujbe care ne împlinesc vocația, iar plata va fi cel puțin adecvată. Pot exista multe astfel locuri de

muncă sau poate slujba care va servi scopului nostru se va schimba în timp, pe măsură ce câștigăm experiență și ne aprofundăm pasiunea.

/

Vocația și PHS eliberate

Individualizarea este, mai presus de toate, legată de capacitatea de a ne auzi pe noi sau vocile lăuntrice prin tot zgomotul dinăuntru sau din exterior. Unii dintre noi sunt prinși în capcana cerințelor celorlalți. Poate fi vorba despre responsabilități reale sau idei comune despre ce înseamnă succesul - bani, prestigiu, siguranță. Și apoi mai există presiunile pe care cei din jur le pot pune asupra noastră, deoarece nu dorim să supărăm pe nimeni.

în cele din urmă, multe, dacă nu chiar toate PHS sunt, probabil, obligate să recurgă la ceea ce eu numesc „eliberare“, chiar dacă acest lucru nu se întâmplă până în a doua jumătate a vieții. în loc să mai răspundă la întrebările celor din jur, se conectează la întrebarea lăuntrică și la vocile lor interioare.

RECONTEXTUALIZAREA PUNCTELOR ESENȚIALE DIN ISTORICULTĂU VOCAȚIONALȘI PROFESIONAL Acesta ar fi momentul potrivit pentru a face o pauză și a pune într-un nou context anumite lucruri, așa cum ai făcut și în capitolele anterioare. Fă o listă cu principalii pași vocaționali sau cu schimbările importante de slujbă. Descrie cum ai înțeles dintot-deauna aceste evenimente. Poate părinții tăi au dorit să fii doctor, dar tu ai știut că medicina nu e pentru tine. Fără o explicație mai bună, poate ai acceptat că ești „prea moale“ sau „îți lipsește motivația“. în clipa de față, scrie ce înțelegi ținând cont de trăsătura ta. în acest caz, majoritatea PHS sunt complet nepotrivite pentru corvoada teribilă cerută, din nefericire, de cele mai multe școli de medicină.

Noua ta perspectivă îți sugerează că ar trebui să faci ceva? în exemplul de față, poate că ar fi nevoie să discuți cu părinții această nouă înțelegere asupra ideii de școală de medicină, în cazul în care

aceștia insistă cu opiniile lor negative. Sau înseamnă că ar trebui să găsești o altă școală de medicină, una mai umană sau unde poți studia un subiect conex, cum ar fi fiziologia sau acupunctura, ce îți va permite un alt stil d e educație profesională.

Deoarece suntem atât de dornici să le facem pe plac celor din jur, nu ne e ușor să ne eliberăm. Suntem prea conștienți de nevoile celorlalți. Și, cu toate astea, intuiția noastră ridică întrebarea interioară la care trebuie să răspundem. Acești curenți puternici și conflictuali ne pot zdruncina dintr-o parte într-alta ani la rând. Nu îți face griji dacă progresul tău spre eliberare este lent; acest lucru este aproape inevitabil.

Totuși, nu vreau să dezvolt o anumită imagine idealizată a unui tip de PHS în care ar trebui să te transformi. Nu asta *înseamnă* eliberare, ci să descoperi cine ești, nu ce crezi că altcineva își dorește să devii.

Descoperă-ți vocația

Este posibil ca unii dintre voi să întâmpine dificultăți în a-și descoperi vocația, simțindu-se frustrați că intuiția nu îi ajută mai mult. Din păcate, intuiția te poate ține în loc, deoarece te face să fii conștient de nenumăratele voci interioare care vorbesc despre mult prea multe posibilități. Da, mai bine le-aș fi de folos celorlalți și atât, fără a mai lua în seamă câștigurile materiale. Dar în acest fel exclud un stil de viață în care m-aș putea bucura de lucruri mai fine. Și ambele variante exclud punerea în practică a talentelor mele artistice. Plus că dintotdeauna am admirat viața liniștită, axată pe familie. Sau ar trebui să mă concentrez asupra laturii spirituale? Dar asta ar însemna o viață nesigură, în vreme ce mie-mi place siguranța. Poate aș fi mai fericită dacă aș munci pentru o cauză ecologică. însă, oamenii au atâtea nevoi!

Toate vocile sunt puternice. Care este cea corectă? Dacă ești invadat de astfel de voci, probabil ai necazuri cu deciziile de orice natură: de obicei asta li se întâmplă oamenilor foarte intuitivi. Dar va trebui să îți dezvolți abilitățile de luare a deciziilor, indiferent de vocația aleasă. Așadar, începe prin a reduce alegerile până rămâi cu

două sau trei variante, întocmește, eventual, o listă rațională cu argumente pro sau contra. Sau pretinde că ești 100% hotărât într-o direcție și împacă-te cu ideea asta o zi sau două.

O altă problemă pentru PHS care sunt foarte intuitive și/ sau introvertite este că e posibil să nu se informeze în detaliu asupra *situației.* Ne lăsăm conduși de intuiție. Nu ne place *să punem întrebări.* Dar strângerea informațiilor concrete de la persoane concrete este o parte a procesului de individualizare, în special pentru oamenii introvertiți sau intuitivi.

Dacă simți că „pur și simplu nu poți“, dezvălui cel de-al treilea obstacol în calea descoperirii vocației tale: încrederea în sine scăzută. în adâncul sufletului, probabil știi ce îți dorești să faci cu adevărat. Firește, poate ai ales ceva la care îți este imposibil să ai succes pentru a evita să mergi mai departe și eventual să faci ce este posibil. Dar poate ești în continuare confuz în legătură cu ce poți sau nu.

Ca PHS, întâmpini mari dificultăți cu anumite sarcin care, conform standardelor culturii în care trăiești, sun esențiale pentru succes în majoritatea vocațiilor - vorbitul în public sau spectacolul, tolerarea zgomotului, ședințele, formarea unor relații de muncă, politica de firmă, călătoriile. Dar acum știi care este cauza exactă a dificultăților legate de aceste activități și poți căuta modalități de a face față suprastimulării pe care ele o generează. Așadar, dacă descoperi o cale de a le face în stilul tău, sunt foarte puține lucruri pe care nu le-ai putea realiza.

Cu toate astea, încrederea în sine scăzută este de înțeles în cazul PHS. Mulți dintre voi s-au simțit imperfecți. Poate ai încercat din răsputeri să le satisfaci nevoile celorlalți și ai devenit o simplă punte pe cărările oamenilor din jur, care s-au comportat cu tine în consecință, călcându-te în picioare. Totuși, cum te vei simți în ultima zi din viață, știind că n-ai încercat să schimbi acest lucru?

Spui că ți-e frică de eșec. Care voce interioară spune asta? Cea înțeleaptă, care te protejează? Sau cea critică, paralizantă? Pentru a

putea merge mai departe, să presupunem că vocea are dreptate și vei da greș. Uită de oamenii care au încercat și au avut succes, tema atâtor filme. Cunosc oameni care au încercat și au eșuat. O grămadă. Poate n-au bani mulți și nici timp suficient, însă sunt fericiți că măcar au încercat. Acum se pot ocupa de alte obiective, mai înțelepți ca înainte, învățând mai multe lucruri despre ei înșiși și despre lume. Și, cu siguranță, din moment ce nici un efort nu se reduce la un eșec total, sunt mult mai încrezători în propria persoană decât atunci când stăteau privind de pe margine.

în cele din urmă, pentru a-ți descoperi vocația, folosește cărțile excelente și serviciile de consiliere vocațională. Fii însă întotdeauna conștient de sensibilitatea ta, un factor important pe care majoritatea consilierilor vocaționali nu-1 au în vedere.

Ce fac celelalte PHS

Poate te-ar ajuta să afli ce tipuri de carieră au ales alte PHS. Firește, ne bazăm pe flerul nostru în orice situație. în sondajul meu telefonic, am descoperit, de pildă, că nu există multe PHS agenți de vânzări, cu excepția uneia - în domeniul vinurilor alese. O altă persoană se ocupa de vânzări imobiliare, spunând că își folosea intuiția pentru a găsi casa potrivită pentru fiecare.

Ne putem imagina alte PHS remodelând alte slujbe -aproape pe oricare dintre ele - în ceva liniștit, profund și meticulos, existând persoane care mi-au spus că sunt învățători, stiliști, brokeri de credite ipotecare, piloți, stewardese, profesori, actori, educatoare, secretare, doctori, asistente, agenți de asigurări, atleți profesioniști, bucătari și consilieri.

Alte meserii păreau în mod evident potrivite pentru PHS: tâmplari, îngrijitori de animale, psihoterapeuți, preoți, operatori de echipamente grele (sunt gălăgioase, dar nu implică prezența altor oameni), fermieri, scriitori, artiști (o grămadă de artiști), tehnicieni radiologi, meteorologi, grădinari, oameni de știință, traducători de texte medicale, redactori, intelectuali în domeniul umanist, contabili și electricieni.

Deși anumite cercetări au descoperit că așa-zișii oamen. timizi câștigă mai puțini bani, am găsit numeroase PHS în poziții care păreau bine plătite - administratori, manageri, bancheri. E posibil ca alte studii să fi arătat că persoanele „timide“ erau prost plătite din cauza unui detaliu bizar, care apărea atât în datele lor, cât și în ale mele: în studiul meu, de două ori mai multe PHS decât non-PHS au spus că se ocupă cu muncile din gospodărie, cu creșterea copiilor sau că sunt casnice. (Nu toate erau femei.) Fără îndoială, dacă le considerăm persoane care nu câștigă bani, acest lucru ar coborî media venitului minim pe grup. Dar, firește, acești oameni aduc venituri în familiile lor, efectuând servicii care, dacă ar fi plătite, ar fi costisitoare.

PHS care se ocupă cu „treburile gospodărești“ își găsesc locul potrivit, cu condiția să ignore felul în care societatea le subestimează munca. De fapt, societatea are enorm de câștigat de pe urma lor. Cercetările privind educația parentală, de exemplu, scot permanent la iveală faptul că „sensibilitatea“, această calitate neînțeleasă, este cheia unei educații bune a copiilor.[2]

Transformarea vocației într-o slujbă bănoasă

Există cărți de calitate scrise chiar pe tema transformării lucrurilor care îți plac într-o activitate ce îți aduce un salariu, așadar, ca de obicei, o să mă concentrez asupra aspectelor care sunt în mod deosebit relevante pentru noi. Pentru ca adevărata ta vocație să devină o slujbă bine plătită este nevoie adeseori de crearea unui serviciu sau profesii complet noi, ceea ce ar putea să însemne demararea unei afaceri personale sau crearea unei noi funcții la locul actual de muncă. Dacă n-o >

faci în stilul unei PHS, acest lucru poate părea descurajator.

în primul rând, renunță la gândul că toată lumea se descurcă făcându-și relații, cunoscând oamenii potriviți și altele asemănătoare. întotdeauna e bine să ai relații, însă există modalități îndeajuns de eficiente și mult mai plăcute pentru o PHS - scrisori, e-mail, menținerea unei relații cu o persoană care păstrează legătura cu

multe alte persoane, „obținerea de informații“ la masa de prânz împreună cu un coleg extravertit care merge la fiecare ședință.

în al doilea rând, trebuie să capeți încredere în câteva dintre avantajele tale. Având intuiție, poți studia tendințele și poți percepe nevoile pieței înaintea altora. Dacă te entuziasmează ceva anume, există o șansă considerabilă ca și ceilalți să fie sau să devină la fel de entuziaști după ce îți ascultă argumentele. Iar dacă interesele tale nu sunt din cale-afară de neobișnuite, ar trebui să poată fi adaptate pentru slujbele existente. Dacă vorbim despre ceva foarte neobișnuit, ești, probabil, un expert de primă mână în domeniu și cineva, undeva va avea nevoie curând de tine, mai ales după ce le vei împărtăși viziunea ta.

Cu ani în urmă, o PHS pasionată de cinematografie și video s-a angajat ca bibliotecar și i-a convins pe cei de la universitate că ar trebui să aibă un departament film-video de ultimă generație. A intuit că aceste medii de comunicare vor fi cea mai recentă tehnologie în domeniul educației, mai ales în formarea permanentă a publicului larg. Toată lumea este de acord acum cu acest lucru, iar biblioteca ei de filme și materiale video este cea mai valoroasă din țară.

Activitățile independente (sau autonomia totală acordată în cadrul unei organizații mai mari) reprezintă un traseu logic pentru PHS. Ai control asupa orelor de lucru, stimulării, tipului de oameni cu care interacționezi și nu există astfel nici un fel de dispute cu supervizorii sau colegii. Și, spre deosebire de mulți antreprenori mici sau începători, probabil vei întreprinde cercetări și planificări scrupuloase înainte de a-ți asuma orice fel de riscuri.

Cu toate astea, va trebui să fii atent la evoluția anumitor tendințe. Dacă ești o PHS tipică, e posibil să fii un perfecționist gata oricând să-și facă griji din orice motiv. S-ar putea să fii cel mai dificil șef pentru care ai lucrat vreodată.

De asemenea, e posibil să fii nevoit să depășești o anumită lipsă de concentrare. Dacă intuiția și creativitatea îți oferă un milion de idei, la

un moment dat, mai degrabă de la început, va trebui să renunți la majoritatea dintre ele și să iei tot felul de decizii dificile.

De asemenea, dacă ești introvertit, va trebui să faci un efort suplimentar de a ține legătura cu publicul sau cu piața pe care activezi. Dar ai oricând posibilitatea de a-ți alege ca partener sau asistent un extravertit. într-adevăr, pentru a absorbi toate soiurile de stimulări în exces, nu e deloc o idee rea să cauți niște parteneri sau să angajezi niște subalterni. Dar dacă îi folosești drept tampon între tine și lumea exterioară, intuiția de care te bucuri nu va mai primi informații directe, cu excepția cazului în care plănuiești să menții legătura cu cei cu care lucrezi.

Arta ca vocație

>

Aproape toate PHS au o latură artistică pe care le face plăcere să și-o exprime. Sau apreciază profund o anumită formă de artă. Unii dintre voi, însă, veți încerca să vă urmați vocația artistică sau chiar să faceți din artă o sursă de venit. Aproape toate studiile efectuate asupra personalității artiștilor pro-eminenți insistă asupra faptului că sensibilitatea acestora este crucială. Din nefericire, aceeași sensibilitate este asociată și cu bolile mintale.

Dificultatea, cred, rezidă în faptul că în mod normal noi, artiștii, lucrăm singuri, perfecționându-ne meșteșugul și subtila viziune creativă. Dar orice soi de retragere sporește sensibilitatea - care este o parte din motivul pentru care PHS se retrag. Astfel, suntem extrasensibili când vine momentul să ne prezentăm operele, să le interpretăm, să le explicăm, să le vindem, să citim recenzii despre ele și să acceptăm laude sau critici. Și apoi, când o operă majoră este finalizată sau un spectacol este încheiat, trăim un sentiment de pierdere și de confuzie. Fluxul de idei care izvorăște din subconștient nu mai poate fi oprit. Artiștii sunt mai pricepuți în a încuraja și a exprima această forță decât în a-i înțelege sursele sau impactul atunci când este pusă în practică.

Nu e de mirare că artiștii recurg la droguri, la alcool și la medicamente pentru a-și controla excitația sau pentru a se reconecta cu eul interior. Dar efectul pe termen lung este un trup complet dezechilibrat. Mai mult decât atât, ideea că orice ajutor psihologic îi va distruge creativitatea, transfor-mându-1 într-un om cât se poate de normal, face parte din mitul sau arhetipul artistului.

Dar artistul hipersensibil, în special, ar face bine să reflecteze profund asupra legendelor care îi înconjoară rolul. Artistul tulburat, cu trăiri intense, este una dintre cele mai romantice figuri din cultura noastră, după ce imaginea sfinților, haiducilor și exploratorilor a intrat în declin. îmi amintesc de un profesor de scriere creativă care, la un moment dat, a scris pe tablă aproape toți scriitorii celebri și ne-a întrebat ce au în comun. Răspunsul: tentativa de sinucidere. Nu-s convinsă că participanții la curs priveau asta ca pe o tragedie, cât mai degrabă ca pe un aspect romantic al carierei pe care și-o aleseseră. Dar, în calitatea mea de psiholog și de artist, mi-am dat seama că este vorba despre o situație îngrozitor de gravă. S-a întâmplat extrem de frecvent ca valoarea operei unui artist să crească după ce a fost declarat nebun sau după ce s-a sinucis. Cu toate că viața unui erou-aventurier artist atrage în special tinerele persoane hipersensibile, poate fi o capcană pusă, nu neapărat conștient, de cei ce duc vieți banale, care n-au timp pentru artistul din interior și doresc pe altcineva în locul lor, afișând toată nebunia pe care ei și-o reprimă. Mare parte din suferința artiștilor sensibili poate fi prevenită prin înțelegerea impactului acestei alternanțe între stimularea redusă a izolării creative și cea intensă a expunerii publice pe care am descris-o. Dar nu sunt sigură că această înțelegere va fi aplicată pe scară largă până când mitul artistului instabil și necesitatea lui nu vor fi, la rândul lor, înțelese.

Vocația de a-i ajuta pe ceilalți

PHS tind să fie extrem de conștiente de suferința celorlalți. Intuiția lor le oferă adeseori o imagine mai clară a ceea ce trebuie făcut. Astfel, multe PHS aleg vocații în care se pun în slujba celor din jur. Și multe „se consumă“.

Dar pentru a le fi de ajutor altora nu trebuie să ai o meserie care te epuizează. Multe PHS insistă să lucreze în linia întâi, cum s-ar spune, având parte de cea mai intensă stimulare. S-ar simți vinovate dacă ar sta deoparte, trimițându-i pe alții să facă ce lor li se pare împovărător. însă acum cred că poți vedea că unii oameni, de fapt, se potrivesc perfect pentru prima linie și le place la nebunie să se afle acolo. Și atunci de ce să nu îi lăsăm să-și satisfacă dorințele? E nevoie de oameni și în spatele frontului, dezvoltând strategii dintr-un punct de observație deasupra câmpului de luptă.

Cu alte cuvinte, unora le place să gătească, altora să spele vase. Ani de zile, nu i-am putut lăsa pe alții să se ocupe de corvoada curățeniei după ce eu găteam, una dintre distracțiile mele preferate. Apoi, într-un final, am auzit pe cineva care insista că îi place cu adevărat să spele vasele - și detesta să gătească.

într-o vară am călătorit pe *Rainbow Warrior* al Greenpeace și am ascultat câteva dintre aventurile echipajului, cum ar fi cele în care s-au aruncat în fața unei baleniere gigant sau când s-au aflat mai multe zile la rând în bătaia torpilelor și mitralierelor unor nave. Cu toată dragostea mea pentru balene, în asemenea circumstanțe aș fi creat mai degrabă probleme decât să fiu de folos. Dar știam că aș putea să le dau o mână de ajutor în alt fel.

Pe scurt, nu trebuie să accepți slujba care-ți creează stre* și hiperexcitație în exces. O va face altcineva și se va des curca de minune. Nu ești nevoit să muncești ore suplimentare. Poate, într-adevăr, este datoria ta să lucrezi mai puțin. E mai bine să nu faci mare caz din asta, dar prima condiție pentru a-i ajuta pe alții este să te menții sănătos și la nivelul optim de excitație.

Lecția lui Greg

Greg era un profesor de liceu hipersensibil foarte iubit și respectat de elevii și colegii săi. Cu toate astea, a venit la mine să discutăm motivul pentru care renunța la singura profesie pe care și-o dorise vreodată, așteptând să-i confirm că învățământul nu-i o meserie potrivită pentru PHS. Am consimțit că este o carieră dură. Dar, în

același timp, am afirmat că profesorii buni și sensibili sunt esențiali pentru ca indivizii să fie fericiți, iar societatea în ansamblu să progreseze. Nu aș fi suportat ideea că o asemenea comoară își lasă cariera de izbeliște.

Reflectând alături de mine, a încuviințat că învățământul este o vocație logică pentru o persoană sensibilă și preocupată. Slujbele de profesor ar trebui să le fie destinate, dar, în realitate, presiunile existente împiedică PHS să rămână în acest domeniu. Sarcina lui, și-a dat Greg seama, era să-și modifice fișa postului. Intr-adevăr, era o datorie etică. Ar fi făcut mult mai bine dacă ar fi refuzat să muncească peste program decât să-și dea demisia.

Chiar din ziua următoare, Greg n-a mai stat niciodată la serviciu după orele 16:00. A fost nevoit să-și folosească mare parte din creativitate pentru a găsi scurtăturile potrivite. Multe dintre ele nu erau ideale și îi tulburau profund sufletul de om conștiincios. Simțea că trebuie să-și ascundă noua conduită profesională de colegii și de directorul lui, chiar dacă în timp aveau să își dea seama de asta. (Directorul a fost de acord, observând că Greg își îndeplinea sarcinile esențiale așa cum trebuie și era mai fericit.) Unii dintre colegi s-au simțit inspirați; alții l-au invidiat și l-au disprețuit, însă nu și-au putut schimba felul de a fi. Zece ani mai târziu, Greg este în continuare un profesor de succes, ba chiar unul fericit și sănătos.

Este adevărat că le oferi câte ceva celor pe care îi slujești chiar și când ești extenuat. Dar în acele momente pierzi legătura cu abilitățile tale cele mai profunde, îți formezi un comportament autodistructiv, te martirizezi și le dai motive celor din jur să se simtă vinovați. Și, într-un final, vei dori să renunți, asemenea lui Greg, sau trupul tău te va obliga să o faci.

PHS și responsabilitatea socială

Nimic din cele de mai sus nu scoate PHS din lupta pentru dreptate socială și pentru sănătatea mediului înconjurător. Dimpotrivă, trebuie să fim acolo, dar în felul nostru. Poate că multe dintre lucrurile care merg prost în guvernarea țării și în politică nu sunt neapărat un

produs al Stângii sau al Dreptei, ci al lipsei de PHS care i-ar putea face pe toți ceilalți să se oprească puțin pentru a evalua consecințele. Am renunțat, lăsând totul în seama indivizilor mai impulsivi și mai agresivi care, întâmplător, se descurcă de minune în alegerile electorale pentru funcții politice și ajung, ulterior, să ne conducă pe toți.

Romanii au fost conduși de Cincinnatus, un mare general. Legenda spune că acesta dorea să trăiască liniștit la ferma lui, dar a fost înduplecat de două ori să revină în viața publică, pentru a-și salva poporul din dezastre militare. Omenirea ar trebui să convingă mai mulți astfel de indivizi să ocupe funcții publice. Dar dacă ei nu încearcă să ne determine, mai bine ne-am oferi noi din când în când.

PHS în lumea afacerilor

Fără îndoială, lumea afacerilor își subestimează PHS. Oamenii talentați și intuitivi, dar în același timp conștiincioși și deciși să nu facă greșeli ar trebui să fie niște angajați nepre-țuiți. Dar este mai puțin probabil să ne adaptăm într-un univers ale cărui simboluri pentru succes sunt războiul, pionieratul și expansiunea.

Afacerile pot fi considerate și opere de artă care necesită un artist, un soi de profeție ce presupune existența unui vizionar, o responsabilitate socială ce implică un judecător, un efort de dezvoltare care cere abilități asemănătoare celor unui fermier sau unui părinte, o provocare de educare a publicului, una care are nevoie de calitățile unui profesor sau altele similare.

Iar companiile diferă. Fii atent la cultura corporatistă atunci când accepți o funcție sau când ai ocazia de a o influența pe cea a companiei din care faci parte. Ascultă ce auzi, însă folosește-ți și intuiția. Cine este admirat, recompensat și promovat? Cei care încurajează tenacitatea, competitivitatea și insensibilitatea? Creativitatea și viziunea? Armonia și morala? Serviciile pentru clienți? Controlul calității? In cele mai multe cazuri, cu excepția primei situații, PHS ar trebui să se simtă în largul lor.

PHS supradotate la locul de muncă

După părerea mea, datorită trăsăturii în sine, toate PHS sunt supradotate, dar unele dintre ele într-un mod ieșit din comun. Sigur, unul dintre argumentele pentru ideea PHS „eliberate" a fost aparent un amestec ciudat de calități care au reieșit în urma nenumăratelor studii făcute asupra adulților supradotați: impulsivitate, curiozitate, nevoia mare de independență, nivelul ridicat de energie, alături de intro-versie, instinct, sensibilitate emoțională și nonconformism.[3]

A fi supradotat la locul de muncă, însă, nu este o chestiune ușor de gestionat. în primul rând, originalitatea ta poate deveni o problemă deosebită atunci când trebuie să-ți propui ideile în contextul unui grup. Multe organizații pun accentul pe rezolvarea problemelor în grup tocmai pentru că astfel sunt scoase la iveală ideile unor oameni ca tine, care, ulterior, sunt temperați de ceilalți. Problema apare atunci când toți vin cu idei, iar tu crezi că ale tale sunt în mod evident mai bune. Cu toate acestea, cei din jur nu par să își dea seama de asta. Dacă accepți părerea grupului, simți că nu ești sincer cu tine și devii incapabil de a te dedica rezultatelor stabilite de grup. Dacă nu o faci, te simți străin și neînțeles. Un manager sau un supervizor de calitate cunoaște aceste dinamici și va proteja un angajat supradotat. în caz contrar, vei alege să-ți pui talentele în slujba altcuiva.

în al doilea rând, poți fi foarte entuziasmat de munca și de ideile tale. în entuziasmul tău, poate că celor din jur li se pare că îți asumi riscuri uriașe. Pentru tine, riscurile nu-s deloc considerabile, pentru că rezultatul final îți este limpede. Dar nu ești infailibil, iar ceilalți ar putea chiar să se bucure de eșecurile tale, chiar dacă sunt rare. în plus, cei care nu-ți înțeleg această intensitate vor spune că lucrezi non-stop și, probabil, vor detesta asta - îi pui pe ei într-o lumină proastă. Dar pentru tine munca e o joacă. Tocmai lipsa muncii ar fi o corvoadă. Dacă te afli în această situație, va trebui să ascunzi faptul că muncești peste program, o chestiune știută doar de supervizorul tău.

Sau, și mai bine, poți sări peste orele de muncă în plus, încearcă să consideri chiar și cel mai favorabil entuziasm o stare de suprastimulare și străduiește-te să găsești un echilibru între muncă și recreere. Munca ta va da roade.

Un alt rezultat al intensității cu care muncești este faptul că mintea neobosită te va conduce spre alte proiecte înainte de a-1 fi încheiat pe primul în cele mai mici detalii și riști astfel ca ceilalți să culeagă roadele muncii tale. Dacă nu te organizezi, iar asta, în general, nu-ți stă în fire, va trebui să accepți acest lucru.

Un al treilea aspect al supradotării, sensibilitatea emoțională, poate interfera cu viețile personale complicate ale celorlalți. Asta nu-i deloc o idee bună, mai ales la locul de muncă. Ai dori să existe anumite granițe profesionale. în special la birou, trebuie să petreci mai mult timp cu cei mai puțin sensibili, persoane care pot fi un factor important de echilibru pentru tine, reciproca fiind la fel de valabilă. Acel tip mai intens de relații, care-ți oferă profunzimea emoțională pe care o cauți, trebuie dezvoltat în afara locului de muncă.

Deopotrivă, relațiile care îți oferă un adăpost sigur de furtunile emoționale create de sensibilitatea ta nu trebuie să aibă legătură cu locul de muncă. Nu le căuta printre colegi și sub nici o formă printre superiori. Ar fi, pur și simplu, prea mult pentru ei și ar putea decide că e „ceva în neregulă cu tine“.

O a patra calitate a oamenilor supradotați, intuiția, poate părea pentru ceilalți aproape magică. Ei nu observă ce vezi tu - acest contrast dintre suprafață și „ce se petrece cu adevărat“. Așadar, ca în cazul ideilor tale neobișnuite, trebuie să hotărăști dacă vei fi onest sau dacă vei accepta lucrurile așa cum le văd ceilalți și, pe ascuns, te vei simți puțin înstrăinat.

în cele din urmă, e posibil ca supradotarea să-ți confere o anumită charismă. Oamenii pot spera că îi vei îndruma, fără a mai fi nevoiți să-și găsească singuri drumul. Este o tentație măgulitoare, dar poți rămâne cu sentimentul că le-ai răpit libertatea și, dintr-un anumit punct de vedere, ai și făcut-o.

Din punctul tău de vedere, s-ar putea să descoperi că ceilalți nu par să aibă prea multe lucruri de oferit în schimb. Contribuțiile inițiale pot fi urmate de o senzație de dezamăgire. Dar renunțarea la cei din jur nu-ți va aduce decât și mai multă înstrăinare, căci, de fapt, ai nevoie de ei.

O soluție pentru toate astea este să nu-ți exprimi toate talentele la locul de muncă. Manifestă-le prin intermediul artei sau al unor proiecte personale, prin planuri pentru activități independente paralele sau viitoare și prin viața însăși.

Cu alte cuvinte, extinde-ți talentele dincolo de producerea celor mai remarcabile idei la locul de muncă. Foloseș-te-le pentru a atinge un nivel mai ridicat al percepției de sine și pentru a deveni mai înțelept în ceea ce privește ființele umane care se constituie în grupuri și organizații. Dacă acesta este obiectivul tău, e în regulă să stai deoparte și să observi. La fel este și să te alături acestor grupuri din când în când ca o persoană oarecare, nu ca una supradotată, pentru a vedea cum te simți.

în final, ține legătura cu mai multe tipuri de oameni, de la muncă sau din alte locuri, acceptând că nimeni nu poate fi prieten cu toată lumea. Sigur, acceptarea singurătății asociată cu faptul că ești supradotat poate fi cel mai eliberator, cel mai mobilizator pas posibil. Dar acceptă și contrariul, și anume că nu e nevoie să te simți izolat, deoarece fiecare persoană este talentată intr-un fel sau altul. Și mai există un adevăr: nimeni nu este special, și nici măcar tu nu faci excepție de la lucruri universal valabile precum îmbătrânirea și moartea.

Asigură-te că trăsătura ta este prețuită asa cum se cuvine

>

Sper că îți poți imagina deja numeroasele situații în care faptul că ești o PHS poate fi un avantaj în munca ta, indiferent dacă desfășori o activitate independentă sau muncești pentru altcineva. Dar am descoperit că e nevoie de un efort considerabil înainte ca o PHS să

poată renunța la ideile negative din trecut referitoare la trăsătură și să o aprecieze cu adevărat. Este imposibil să convingi pe altcineva de valoarea ei dacă nici măcar tu nu ești convins. Așadar, te rog să faci neapărat următoarele lucruri.

Enumeră toate calitățile care ar putea caracteriza o PHS. Respectă regulile brainstormingului și acceptă toate ideile fără să le critici. Nu te îngrijora dacă non-PHS posedă câteva dintre calități. Este suficient dacă avem mai multe sau în aceeași măsură. Folosește orice strategie: deducția logică din trăsătura de bază; reflectarea asupra imaginii tale din ce în ce mai clară despre o PHS tipică; ia în considerare o PHS pe care o cunoști și o admiri; meditația asupra propriei persoane; parcurgerea cărții de față,. Lista ta ar trebui să fie *lungă.* Și este și mai lungă când PHS o fac împreună - cu mine încurajându-i. Așadar, insistă până când lista pe care o întocmești este substanțială.

Și acum fă două lucruri: scrie un scurt discurs pe care l-ai putea rosti într-un interviu și, de asemenea, o scrisoare mai formală și exprimă în amândouă câteva dintre calitățile ce te caracterizează, incorporând în ele trăsătura sensibilității în așa fel încât să-1 convingi discret pe angajatorul tău.

Iată o parte dintr-un posibil scenariu (care, pentru o scrisoare, ar putea fi un pic cam neprotocolar):

Pe lângă cei zece ani de experiență în activitatea cu copii mici, am cunoștințe extinse despre arta grafică și experiență practică în desen. în ce privește toate aceste lucruri, sunt conștient de contribuția unică a personalității și temperamentului meu - sunt una dintre persoanele extrem de conștiincioase, meticuloase și preocupate să facă o treabă de calitate.

în același timp, cred că am o imaginație ieșită din comun. Am fost considerat mereu un om extrem de creativ (obținând, în același timp, rezultate excelente la școală și având un coeficient de inteligență ridicat). Intuiția în ce privește munca pe care o desfășor a fost dintotdeauna una dintre calitățile mele cele mai importante și aici aș

include că am fost capabil să detectez posibilele sau potențialele probleme sau erori.

Cu toate astea, nu sunt genul de om care să creeze agitație. îmi place ca în jurul meu lucrurile să rămână liniștite.

într-adevăr, ar trebui să știți că lucrez cel mai bine când mă simt calm, iar atmosfera în care lucrez este pașnică. Așadar, majoritatea oamenilor consideră că sunt un coleg cu care se simt destul de confortabil, deși eu lucrez la fel de bine singur, dar și în compania altor colegi. Din acest punct de vedere, independența, capacitatea mea de a lucra bine singur, pe cont propriu, a fost mereu una dintre calitățile mele [...]

Formarea profesională

Perioadele de instruire pot fi extrem de hiperexcitante, deoarece ai tendința să dai un randament mai scăzut când ești urmărit sau hiperexcitat în orice alt mod — de pildă, când primești prea multe informații în același timp, sunt prea mulți oameni în jur care vorbesc sau se străduiesc să învețe, când îți imaginezi toate consecințele cumplite ale faptului că nu reușești să-ți amintești un lucru.

Pe cât posibil, încearcă să te pregătești singur. Ia manualele cu instrucțiuni acasă sau rămâi peste program și învață de unul singur. Sau fă în așa fel încât să fiți pregătiți individual, de preferat cu cineva care te face să te simți relaxat. Cere să ți se arate o etapă, apoi să exersezi singur. După aceea, permite-i unei persoane care nu ți-e supervizor și care nu-ți creează o stare de stres să te urmărească.

Cum să te simți confortabil din punct de vedere fizic la locul de muncă

Deoarece ești mai sensibil, nu ai nevoie în jurul tău de disconfort sau de stres. Ceilalți pot considera o situație sigură, dar pentru tine rămâne stresantă. în același fel, poate alți oameni n-au nici o problemă cu luminile fluorescente, cu zgomotul mașinilor, cu

mirosurile chimice, însă nu e și cazul tău. Este o problemă cât se poate de individuală chiar și în rândul PHS.

Dacă chiar trebuie să te plângi, gândește-te realmente cu ce te confrunți. Dacă vrei totuși să mergi mai departe, amintește eforturile pe care le-ai făcut pe cont propriu pentru a rezolva situația. Scoate în evidență productivitatea și rezultatele muncii tale și faptul că ai putea da un randament mai bun dacă problema ar fi rezolvată (în cazul în care este o cerere realistă).

Promovarea într-o organizație

Cercetările efectuate asupra oamenilor „timizi" susțin că aceștia tind să fie plătiți mai puțin și să desfășoare o activitate sub nivelul lor de competență.[4] Bănuiesc că este un lu cru valabil pentru multe PHS, deși uneori este alegerea noastră. Dar dacă dorești să fii promovat și nu se întâmplă asta sau dacă se fac concedieri și nu vrei să te numeri printre cei care pleacă, trebuie să fii atent la strategii.

în cele mai multe cazuri, persoanelor hipersensibile nu le place să „facă politică". Dar acest lucru este suficient pentru a ne face să părem suspecți în ochii altora. Suntem adesea percepuți greșit, din mai multe puncte de vedere, mai ales dacă petrecem puțin timp împreună cu colegii de la locul de muncă sau dacă nu le împărtășim gândurile noastre. Putem părea distanți, aroganți, excentrici. Iar dacă nu suntem îndrăzneți, putem lăsa impresia că suntem dezinteresați sau slabi. De cele mai multe ori, acestea sunt niște proiecții complet nejustificate. Dar trebuie să fii atent la aceste dinamici și să te pregătești să le dezamorsezi.

Când e cazul, împărtășește-le celorlalți într-un mod neprotocolar (sau formal) sentimentele tale pozitive despre ei și despre organizație. Poate ai impresia că sentimentele pozitive pe care le trăiești sunt evidente, însă, dacă ești o persoană reținută și ceilalți nu sunt foarte atenți, s-ar putea să nu fie așa. Gândește-te dacă trebuie să discuți mai deschis despre contribuția ta, despre poziția în care ți-ar plăcea să te vezi în cele din urmă în cadrul organizației și

despre cât de mult timp ești dispus să aștepți pentru ca acest lucru să se întâmple.

între timp, asigură-te că vei fi luat în serios când se vor face următoarele promovări, notând o dată pe săptămână ultimele contribuții pe care le-ai adus în organizație, plus alte realizări profesionale sau personale. Scrie toate amănuntele posibile. Cel puțin le vei conștientiza mai bine și vei avea șanse mai mari să le menționezi, dar, dacă este posibil, prezintă-i supervizorului tău un rezumat al acestor realizări în următoarea ședință de evaluare.

Dacă te abții să faci asta sau dacă peste o lună îți dai seama că încă n-ai făcut-o, gândește-te cu mare atenție care este motivul. Ai senzația că te-ai lăuda? Atunci ia în considerare posibilitatea că le-ai putea face un mare deserviciu atât organizației, cât și supervizorului tău prin faptul că nu le reamintești care este valoarea ta. Mai devreme sau mai târziu, te vei simți nesatisfăcut și vei dori să părăsești organizația, vei fi tentat să te angajezi la o companie rivală sau vei fi concediat, în vreme ce o persoană mai puțin competentă își va păstra slujba. Vrei ca cei din jur să-ți remarce valoarea fără a fi nevoie să le reamintești asta? Este o dorință comună, care provine din copilărie și care se împlinește foarte rar în această lume.

Nu cumva, în realitate, ai foarte puține realizări? îți pasă? Poate ar trebui să ții socoteala lucrurilor care contează pentru tine - numărul de kilometri parcurși cu bicicleta, cărțile citite, conversațiile cu prietenii. Dacă ceva în afara profesiei tale îți răpește cea mai mare parte din energie, poate că acela este lucrul care-ți place cel mai mult. Există vreo posibilitate să fii plătit pentru asta? Iar dacă vreo responsabilitate precum copiii sau un părinte în vârstă îți ocupă tot timpul, fii mândru că duci la bun sfârșit o astfel de îndatorire. Trece și asta pe lista realizărilor, chiar dacă nu o poți menționa multor angajatori.

în sfârșit, dacă nu ești promovat sau dacă simți că „cineva îți vrea răul“, există șanse destul de mari să nu fii îndeajuns de competent.

Bette se intersectează cu Machiavelli

Bette era o PHS care m-a căutat pentru a face niște ședințe de psihoterapie. Una dintre problemele pe care mi le scotea adesea în evidență era frustrarea resimțită la muncă. Terapeuții nu pot ști niciodată cu certitudine ce se petrece în situațiile în care nu aud decât o singură versiune a faptelor. Părea că Bette făcea o treabă de calitate, însă nu era promovată niciodată.

Apoi, într-o ședință, a fost criticată exact din cauza acelor comportamente care ni se par cele mai apreciate de majoritatea supervizorilor. Foarte greu, Bette a început să se întrebe dacă nu cumva supervizoarea „pusese ochii pe ea". Persoana respectivă avea o viață personală foarte zbuciumată, iar Bette fusese avertizată de fostul superior că aceasta ar putea „să o înjunghie pe la spate".

Majoritatea angajaților se înțelegeau de minune cu noua șefă, dar intuiția lui Bette îi spunea că aceștia se dădeau peste cap să-i fie pe plac, deoarece le era teamă de ea. Fiind mult mai în vârstă, Bette o considera doar imatură, nicidecum o amenințare. în același timp, însă, Bette era un angajat devotat și conștiincios. Fusese adeseori lăudată de vizitatori, care spuneau că era cea mai competentă persoană din departamentul ei. Credea că nu există nimic de care să se teamă, dar îi scăpase din vedere invidia supervizoarei. Pe de altă parte, lui Bette nu-i plăcea să gândească nimic rău despre cineva.

în cele din urmă, Bette a rugat pe cineva de la resurse umane să îi permită să-și citească dosarul (o acțiune acceptată în acea companie) și a descoperit că supervizoarea menționase despre ea lucruri care, pur și simplu, nu erau adevărate, în vreme ce informațiile pozitive pe care Bette le ceruse să fie incluse în dosar lipseau.

în cele din urmă, Bette a trebuit să admită că se afla într-o luptă pentru putere cu supervizoarea ei, dar nu știa ce să facă. Spusese în repetate rânduri că nu dorește să se coboare la nivelul acestui dușman.

Cel mai important aspect pentru mine a fost să o ajut pe Bette să înțeleagă de ce fusese aleasă drept țintă. Desigur, a recunoscut că nu era prima oară când i se întâmpla așa ceva în viața profesională. Bănuiam că în cazul de față motivul, oricât de neadevărat ar fi fost, era că părea distantă, superioară și, astfel, amenințătoare pentru o persoană mai tânără și nesigură. Dar la baza acestui lucru stătea neputința, ba chiar refuzul lui Bette de a observa un conflict ce era iminent.

Atât în acest caz, cât și la alte locuri de muncă anterioare, Bette se transformase într-o țintă facilă preferând să stea „separat de turmă“. Asemenea multor PHS introvertite, a preferat să meargă la muncă, să-și facă treaba cum se cuvine și să se întoarcă acasă fără stimulii suplimentari pe care i-ar fi adus crearea unor relații sociale. Mi-a zis de multe ori: „Nu-mi place să bârfesc, cum fac ceilalți“. Unul dintre efectele acestui stil a fost că n-a mai aflat prea multe informații legate de ce se petrecea, neoficial, la muncă. Ar fi trebuit să își pună pur și simplu masca și să pălăvrăgească din când în când cu colegii pentru a se proteja, pentru a ști ce se mai întâmplă, pentru „a avea niște prieteni de partea ei“. Un al doilea efect a fost că, într-o anumită măsură, i-a respins pe cei din jur sau i-a făcut să se simtă respinși. în orice caz, aceștia n-au simțit nici o nevoie de a-i sări în ajutor și, astfel, supervizoarea știa că va fi în siguranță să acționeze împotriva lui Bette.

O altă greșeală firească făcută de Bette, atât de caracteristică unei PHS, a fost să nu bage absolut deloc în seamă aspectele mai puțin dezirabile sau „întunecate“ale supervi-zoarei. De fapt, Bette avea tendința de a-și idealiza superiorii. Aștepta doar amabilitate și protecție din partea celui care îi era șef. Când nu le primea, apela la următorul superior pentru a-i cere ajutorul. Dar credea că este „cât se poate de corect“ să își anunțe supervizoarea ce are de gând să facă! Iar supervizoarea, firește, i-a luat-o înainte, întorcându-și superiorul împotriva lui Bette. O altă autoritate idealizată în mod exagerat se comportase, previzibil, asemenea unui muritor de rând.

Inițial, când i-am recomandat lui Bette să fie mai șireată, să facă mai multă „politică“, s-a simțit ca și cum i-aș fi cerut să se tăvălească prin noroi. Dar știam că o astfel de puritate are o zonă de umbră, așa cum avea să se și vadă când, în cele din urmă, s-a întâlnit în visele ei cu un țap furios, aflat într-un țarc, apoi cu un „bătăuș de cartier“ mic și rău și, în cele din urmă, cu o femeie de afaceri relativ sofisticată. Cunoscând mai îndeaproape aceste personaje onirice, fiecare dintre ele i-a oferit niște instrumente pe care Bette le poseda deja, dar pe care și le reprimase cu vehemență, considerându-le inacceptabile. Astfel, a învățat cum să fie măcar un pic mai neîncrezătoare în cei din jur, în special în cei pe care îi idealiza (inclusiv pe mine).

Pe măsură ce a continuat să mediteze asupra propriei persoane - un proces, firește, necesitând în mare parte un curaj și o inteligență remarcabile -, Bette a recunoscut că avusese îndoieli profunde asupra motivațiilor tuturor celor din jur. Dar întotdeauna încercase să-și suprime aceste bănuieli, considerându-le un alt aspect dezgustător al personalității ei. Devenind conștientă de ele și analizându-le, a descoperit că în unii oameni ar putea să aibă mai multă încredere, nicidecum mai puțină, și că putea să se bazeze în cea mai mare măsură pe intuițiile ei, acum mai puțin contradictorii. Vei avea ocazia să-ți cunoști și tu forța interioară, la finalul acestui capitol.

Regretele evitabile și cele inevitabile

Este dificil să ne confruntăm cu toate lucrurile pe care nu vom izbuti să le ducem la capăt în această viață. Dar asta înseamnă să fii muritor. Ce minunat ar fi să putem face măcar mici progrese la întrebarea pe care ne-o pune viața! Ar fi și mai frumos dacă am găsi o cale să fim plătiți în timp ce facem asta. Și aproape un miracol dacă am fi capabili să ne desfășurăm activitatea în compania celorlalți, în armonie și înțelegere reciprocă. Dacă ai fost binecuvântat cu aceste daruri, apreciază-le. Iar dacă nu le-ai obținut încă, sper că de-acum întrezărești cum ai putea s-o faci.

Pe de altă parte, e posibil să fii nevoit să te obișnuiești cu ideea unei vocații care a fost adeseori blocată de alte responsabilități sau de imposibilitatea culturii tale de a te aprecia. Dacă ajungi să te împaci cu acest gând, ai putea fi cel mai înțelept dintre noi toți.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Cunoaște-ți propriul Machiavelli

Machiavelli, un sfetnic renascentist al prinților italieni, a scris cu o sinceritate brutală despre modul în care poți ajunge departe în viață și să rămâi în frunte. Numele lui este asociat, poate exagerat, cu manipularea, minciuna, trădarea și toate celelalte intrigi care se petrec „la curtea regală“. Nu-ți recomand să devii machiavelic, dar afirm următorul lucru: cu cât calitățile lui ți se par mai respingătoare, cu atât va trebui să fii mai conștient de faptul că ele există și stau la pândă în interiorul tău și în cei din jur. Cu cât susții că nu știi nimic despre astfel de lucruri, cu atât vei fi mai tulburat de intrigile secrete care se țes în interiorul tău și în cei din jur.

Pe scurt, undeva în interiorul tău există un Machiavelli. Da, este un manipulator fără scrupule; dar nici un prinț, cu atât mai puțin unul blând, n-ar rămâne la putere prea multă vreme fără cel puțin un astfel de sfetnic care să aibă puncte de vedere la fel de nemiloase precum cele ale inamicilor pe care un prinț, cu siguranță, îi are. Trucul este să-l asculți cu atenție, dar să-1 ții în frâu.

Poate cunoști deja această parte a personalității tale. Conferă-i acestui aspect o întruchipare. încearcă să-ți imaginezi cum arată, ce spune, cum îl cheamă. (Probabil nu-1 va chema Machiavelli.) Și apoi stați la taclale. Dă-i voie să-ți vorbească despre organizația în care lucrezi. Află ce face fiecare pentru a promova și cine îți vrea răul. întreabă ce *ai* putea face pentru a promova. Lasă vocea să-ți vorbească pentru o vreme.

Ulterior, fiind foarte atent să-ți menții intacte sistemul de valori și caracterul de calitate, gândește-te ce ai învățat. De exemplu, ți s-a spus că cineva folosește niște tactici incorecte și, în timpul ăsta, vă

face rău ție și organizației din care faci parte? Este această voce interioară paranoică sau e vorba despre un lucru pe care îl știai, dar pe care n-ai vrut sâ-1 admiți? Există vreo mișcare inteligentă pe care o poți face pentru a-1 contracara sau, cel puțin, pentru a te proteja?

Relațiile intime

Provocarea iubirii sensibile

Acest capitol este o poveste de dragoste. începe cu felul în care PHS se îndrăgostesc și dezvoltă prietenii pline de afecțiune. Apoi ne dă o mână de ajutor în încercarea plină de satisfacții de a menține aprinsă flacăra acestei iubiri, în stilul PHS.

Complexitatea intimității la PHS

Cora 64 de ani, este casnică și scrie cărți pentru copii. S-a căsătorit cu „singurul ei partener sexual“ și m-a informat cu fermitate că este „foarte mulțumită de acest aspect al vieții ei“. Dick, soțul ei, este „orice, numai PHS nu“. Dar fiecare apreciază ce aduce celălalt în căsnicie, mai ales acum, când momentele dificile au fost depășite. De pildă, de-a lungul anilor ea a învățat să reziste dorinței lui de a-i împărtăși plăcerea de a viziona filme de aventuri, de a merge la schi și la finalele Superbowl. Acum se duce cu prietenii.

Mark, trecut de 50 de ani, este profesor și poet, expert în T.S. Eliot. Este necăsătorit și locuiește în Suedia, unde predă literatură engleză. Relațiile de prietenie sunt esențiale în viața lui Mark. A devenit foarte priceput în descoperirea celor câteva suflete din întreaga lume asemănătoare lui, cultivând prietenii profunde cu acei oameni. Bănuiesc că se consideră niște indivizi foarte norocoși.

Cât despre viața sentimentală, Mark își amintește că se îndrăgostea pătimaș încă din copilărie. Ca adult, relațiile sale au fost „rare, dar copleșitoare. Două dintre ele încă sunt vii. Dureroase. Nu există final, chiar dacă ușa s-a închis“. îmi amintesc, în acel moment, o notă de sarcasm în tonul vocii lui. „Am însă o viață imaginară bogată.“

Și Ann își amintește că se îndrăgostea cu intensitate în copilărie. „întotdeauna exista cineva; aveam o misiune, o căutare.“ S-a

căsătorit la 20 de ani și a născut trei copii în șapte ani. Nu existau niciodată suficienți bani, iar tensiunile s-au acumulat, la fel cum s-a întâmplat și cu abuzurile soțului ei. După ce a lovit-o cu duritate de câteva ori, a știut că trebuie să-1 părăsească, să se maturizeze și, cumva, să se întrețină singură.

De-a lungul anilor au mai apărut și alți bărbați în viața lui Ann, dar nu s-a mai măritat niciodată. La 50 de ani, spune că, în sfârșit, aventura ei în căutarea „perechii magice“ s-a încheiat. într-adevăr, când am întrebat-o dacă există moduri speciale în care și-a organizat viața pentru a ține seama de sensibilitatea ei, primul ei răspuns a fost: „în sfârșit, am scăpat de bărbații din viața mea, așa că nu mai sunt chinuită de asta“. Prieteniile apropiate cu femeile, însă, și legăturile strânse cu copiii și surorile ei o fac pe Ann extrem de fericită.

Kristen, studenta pe care am cunoscut-o în Capitolul 1, a fost o altă persoană care a dezvoltat pasiuni intense de-a lungul copilăriei. „în fiecare an alegeam pe cineva. Dar pe măsură ce am crescut și lucrurile au devenit mai serioase, voiam să fiu lăsată în pace, mai ales când eram împreună. Și apoi a apărut cel pentru care am mers în Japonia. Era tare important pentru mine, dar s-a terminat totul, slavă Domnului. Acum, la 20 de ani, nu prea mă mai interesează băieții. Mai întâi vreau să-mi dau seama cine sunt eu". Fără îndoială, Kristen, atât de îngrijorată de starea ei mentală, are niște opinii foarte sănătoase.

Lili, 30 de ani, și-a petrecut tinerețea promiscuă revol-tându-se împotriva mamei ei, o chinezoaică exigentă. Acum doi ani, însă, când viața agitată i-a șubrezit sănătatea, Lili a realizat, în sfârșit, că era nefericită. Mai mult, în timpul interviului nostru a început să se întrebe dacă alesese această viață hiperstimulantă pentru a se depărta de o familie pe care c considera plictisitoare și lipsită de energia americană. în orice caz, când s-a însănătoșit, a început o relație cu un bărbat despre care simțea că este mai sensibil chiar și decât ea. La început, au fost doar amici; i se părea plictisitor,

asemenea familiei sale. Dar între ei s-a înfiripat ceva delicat și profund. S-au mutat împreună, dar ea nu s-a grăbit să se mărite.

Lynn are în jur de 20 de ani și s-a măritat de curând cu Craig, cu care împarte o cale spirituală comună și o iubire proaspătă și profundă. Dar una dintre problemele lor este legată de cât sex își dorește fiecare. Respectând tradiția spirituală pe care el o urma, pe care și ea a îmbrățișat-o după ce l-a cunoscut, Craig se abținea de la orice activitate sexuală.

La momentul interviului nostru, se răzgândise deja, tânăra fiind cea care dorea să urmeze acea tradiție și să-și înfrâneze pornirile sexuale. Compromisul care li se păruse amândurora satisfăcător până acum fusese ca partidele lor amoroase să se desfășoare „ocazional" (o dată sau de două ori pe lună), dar să fie „foarte speciale".

Aceste exemple ilustrează bogăția diverselor modalități prin care PHS își satisfac dorința atât de omenească de a se apropia de alte ființe. Deși nu am încă date statistice pe scară largă, care să îmi confirme acest lucru, impresia pe care o am în urma interviurilor este că PHS sunt mult mai diferite decât alți oameni din punctul de vedere al acordurilor pe care le stabilesc în acest domeniu, alegând să fie singure mai frecvent decât restul populației, și sunt mai fermi în ceea ce privește monogamia sau relațiile apropiate cu amici sau rude în locul celor sentimentale. E drept, această tendință diferită de iubire se poate datora numeroaselor istorii și nevoi personale ale PHS. Dar nevoia este mama inventivității.

Cu toată această diversitate, noi, PHS, avem câteva probleme comune pe care trebuie să le avem în vedere privind relațiile noastre intime, toate provenind din abilitatea noastră specială de a percepe subtilitățile și din tendința noastră mai pronunțată de a deveni hiperexcitați.

PHS și îndrăgostirea

Când vine vorba despre fenomenul îndrăgostirii, cercetările mele sugerează că PHS o fac mai greu decât alții. Acesta poate fi un lucru bun. De exemplu, studiile arată că atunci când te îndrăgostești ți se intensifică sentimentul competenței de sine și, de asemenea, se lărgește întreaga ta viziune asupra propriei persoane.[1] Când e îndrăgostit, individul se simte mai important, mai bun. Pe de altă parte, e bine să cunoaștem câteva dintre motivele pentru care ne îndrăgostim cu mai multă intensitate, care nu au deloc sau au prea puțină legătură cu celălalt - doar pentru situațiile în care am prefera să n-o facem.

Cu toate astea, înainte să începem, scrie ce ți s-a întâmplat o dată sau de mai multe ori când te-ai îndrăgostit nebunește. Apoi, verifică dacă vreuna dintre situațiile pe care le descriu este valabilă în cazul tău.

îmi dau seama că unele PHS par să nu se îndrăgostească niciodată. (De obicei, au un stil de a evita atașamentul, pe care l-am descris mai devreme.) Dar să spui că nu vei iubi vreodată este ca și cum ai afirma că nu va ploua niciodată în deșert. Cei care sunt familiarizați cu deșertul îți vor spune că atunci când se întâmplă, plouă cu găleata. Așadar, dacă te consideri una dintre persoanele care nu se îndrăgostesc niciodată nebunește, continuă, totuși, să citești - în caz că vine furtuna peste tine.

Când iubirea este prea intensă

înainte de a ne concentra asupra înfiripării unei prietenii sau a unei iubiri intense, care pot da naștere unei relații minunate, s-ar putea să te intereseze un caz mai rar, însă foarte cunoscut al iubirii copleșitoare, imposibile. I se poate întâmpla oricui, dar s-ar părea că se petrece mai frecvent în cazul

PHS. Și, deoarece este adeseori o experiență nefericită pentru ambii parteneri, unele informații ți-ar putea fi de folos dacă te vei confrunta cu o astfel de situație.

De obicei, acest tip de dragoste este neîmpărtășită. Lipsa iubirii reciproce poate fi adevărata cauză a intensității. Dacă s-ar putea dezvolta o relație reală, idealizarea absurdă s-ar potoli după ce fiecare ar ajunge să-și cunoască partenerul iubit, cu bune și cu rele. Dar, în același timp, și intensitatea poate fi un impediment într-o relație. Iubirea extrem de pătimașă este adesea respinsă de cei cărora li se adresează pentru că este, pur și simplu, extrem de epuizantă și nerea-listă. Cel care este adorat se simte de cele mai multe ori sufocat și nicidecum iubit, în sensul în care i-ar fi luate în considerare sentimentele. Desigur, poate părea ca și cum îndrăgostitul nu l-ar înțelege cu adevărat pe cel de care este îndrăgostit, ci ar avea o viziune imposibilă a perfecțiunii acestuia și atât. între timp, persoana îndrăgostită poate renunța la absolut tot pentru a-și urma visul fericirii ideale pe care doar celălalt i-1 poate împlini.

Cum de se înfiripă o astfel de iubire? Nu există un răspuns sigur, ci doar câteva posibilități foarte clare. Carl Jung afirma că introvertiții obișnuiți (majoritatea PHS) își direc-ționează energia spre interior pentru a-și proteja prețuita viață interioară și pentru a nu fi copleșiți de exterior. Dar tot Jung a mai subliniat că o persoană, cu cât este mai introvertită, cu atât dezvoltă o presiune mai mare asupra subconștientului, pentru a compensa această introversie. Este ca și cum casa s-ar umple de copii plictisiți (dar, probabil, supradotați), care, într-un final, izbutesc să găsească drumul afară prin ușa din spate. Această energie reprimată se năpustește adeseori asupra unei singure persoane (loc sau lucru), care devine mai importantă decât orice pentru sărmanul introvertit tulburat. Te-ai îndrăgostit pătimaș și, în realitate, sentimentele au mai puțin de-a face cu cealaltă persoană și mai mult cu durata perioadei în care ai amânat ieșirea în lumea exterioară.

Există multe filme și romane care au surprins acest tip de iubire. Un exemplu clasic de creație cinematografică ar putea fi *îngerul albastru,* un film despre un profesor care se îndrăgostește de o dansatoare de cabaret. O carte clasică poate fi *Lupul de stepă,* a lui

Hermann Hesse, referitoare la un bătrân hiperintrovertit care cunoaște o tânără dansatoare și publicul pasional și senzual al acesteia. în ambele cazuri, protagoniștii sunt atrași fără scăpare într-o lume a dragostei, sexului, drogurilor, geloziei și violenței - toate stimulările și impulsurile senzoriale pe care șinele intuitiv și introvertit le-a refuzat cândva și pe care habar n-avea cum să le gestioneze. Dar și femeile experimentează acest fel de iubire, cum se întâmplă în câteva dintre romanele lui Jane Austen sau Charlotte Brontë, în care protagonistele, femei reținute, introvertite, inteligente, sunt spulberate de valul iubirii.

Indiferent cât de introvertit ești, rămâi o ființă socială. Nu poți scăpa de nevoia și de dorința spontană de a te conecta cu ceilalți, chiar dacă impulsul contradictoriu de a te autoproteja este foarte puternic. Din fericire, după ce ai ieșit puțin în lume și după ce te-ai îndrăgostit de câteva ori, vei realiza că nimeni nu-i perfect. Cum s-ar spune, are balta pește. Cea mai bună protecție împotriva iubirii pătimașe este să trăiești mai mult în mijlocul oamenilor, nu mai puțin. După ce ai ajuns la echilibru, e posibil să descoperi că, de fapt, anumiți oameni te ajută să rămâi calm și sigur pe tine. Așadar, întrucât într-o bună zi o să fii oricum inundat de oceanul iubirii, mai bine te arunci de-acum în valuri alături de noi.

Gândește-te la povestea ta de iubire sau la prieteniile pe care le-ai avut. Au venit după o lungă perioadă de izolare?

!

Dragostea omenească și cea divină

O altă cale prin care ne îndrăgostim este să ne proiectăm dorințele spirituale asupra altei persoane. încă o dată, confuzia între iubirea omenească și dragostea divină ar fi putut fi corectată dacă ai fi trăit o bucată de timp cu persoana respectivă. Dar, când acest lucru nu este posibil, proiecția poate fi surprinzător de persistentă.

Sursa unei astfel de iubiri trebuie să fie o chestiune destul de importantă și cred că și este. După cum afirmă adepții lui Jung,

fiecare dintre noi posedă un ajutor interior care ne conduce către cele mai profunde tărâmuri interioare. Dar e posibil să nu-1 cunoaștem prea bine sau să nu-1 întâlnim prea des, astfel că îl proiectăm în mod eronat asupra celorlalți, în dorința disperată de a-1 găsi pe cel de care avem atât de multă nevoie. Vrem ca acel tovarăș să fie real și, firește, chiar dacă lucrurile care țin de suflet pot fi cât se poate de adevărate, poate fi o idee foarte greu de asimilat.

Tradiția jungiană susține că, pentru un bărbat, acest ajutor interior este de obicei un suflet feminin sau o anima, iar pentru o femeie este în general un îndrumător spiritual masculin sau un animus. Așadar, când ne îndrăgostim, o facem adeseori de acele anima sau animus interioare care ne pot purta acolo unde tânjim să ajungem - în paradis. Vedem anima sau animus în indivizi adevărați cu care sperăm să împărtășim un paradis pământesc, fizic (de obicei, fantezia include o croazieră tropicală sau un weekend la schi - agențiile de publicitate își oferă bucuroase serviciile pentru a ne ajuta să ne proiectăm aceste arhetipuri în lumea exterioară). Să nu mă-nțelegi greșit. Natura umană și senzualitatea sunt minunate. Numai că nu vor putea fi un înlocuitor pentru camaradul interior sau pentru scopul nostru lăuntric. Poți observa, însă, ce confuzie poate crea dragostea divină atunci când doi muritori stabilesc să se iubească într-un mod pământesc.

Dar se poate ca, la un moment dat în viața fiecăruia, pentru o anumită perioadă să nu fie nimic în neregulă cu această confuzie. După cum scria romancierul Charle Williams: „Dacă nu ne dedicăm unui lucru care, în fina se va dovedi fals, cel adevărat nu va putea pătrunde“.

Dragostea copleșitoare și atașamentul nesigur

După cum am discutat deja, relațiile PHS cu toți și cu toate sunt afectate în mare măsură de tipul atașamentului din copilărie față de primii îngrijitori. întrucât doar aproximativ 50-60% din populație s-a bucurat de un stil de atașament securizant în primii ani de viață (o statistică cu adevărat șocantă), PHS dintre voi, care au tendința de a fi extrem de precaute față de relațiile intime (évitante) sau foarte

pătimașe în aceste relații (anxios-ambivalente), se pot considera în continuare destul de normale. Dar reacțiile tale față de relații sunt intense deoarece există foarte multe probleme nerezolvate la acest capitol.[2]

De multe ori, persoanele caracterizate de un atașament nesigur se străduiesc din răsputeri să evite iubirea, pentru a nu fi rănite. Sau poate ți se pare o pierdere de timp și încerci să nu te gândești la motivul pentru care tu o privești altfel decât majoritatea lumii. Cu toate astea, indiferent câte eforturi faci, e posibil să te trezești într-o zi că încerci iar să construiești o relație și întâlnești pe cineva care pare îndeajuns de sigur pentru a risca să te atașezi. Sau poate vezi ceva special în cealaltă persoană, care-ți amintește de o persoană care ți-a oferit siguranță, dar care a trecut mult prea rapid prin viața ta. Sau ceva din interior caută cu disperare să primească o nouă șansă. Dintr-odată, te atașezi, așa cum a făcut-o Ellen.

Deși Ellen nu se simțise niciodată atât de apropiată de soțul ei precum i-ar fi plăcut, în perioada în care tocmai își finalizase prima sculptură de mari dimensiuni credea că are o căsnicie destul de fericită. Dar după ce proiectul care îi ocupase un an întreg se încheiase și fusese livrat, a descoperit că se simte ciudat de goală pe dinăuntru. Rareori împărtășise asemenea sentimente cu alte persoane, însă într-o zi s-a trezit că discută cu o femeie matură, robustă, care-și purta părul lung încărunțit prins într-un coc.

Până la acea conversație, Ellen n-o remarcase niciodată pe acea doamnă, care în comunitatea ei era considerată o persoană oarecum excentrică. însă întâmplarea făcea că femeia respectivă avea pregătire de terapeut și știa să o asculte, cu empatie. în ziua următoare, Ellen a realizat că se gândește în permanență la acea doamnă. Dorea să fie din nou în compania ei. Femeia s-a simțit măgulită de prietenia cu o artistă atât de încântătoare, iar relația lor a înflorit.

Dar pentru Ellen era mai mult decât o prietenie. Era o nevoie stranie și disperată. Spre surprinderea ei, n-a durat multă vreme până când

legătura s-a transformat pentru amândouă într-una sexuală, căsnicia lui Ellen devenind din ce în ce mai agitată. Pentru binele soțului și al copiilor ei, a hotărât că trebuie să rupă relația, dar n-a reușit s-o facă, îi era absolut imposibil.

După un an de scene furtunoase între cei trei, Ellen a început să remarce la cealaltă femeie niște defecte intolerabile - în principal, un temperament violent. Relația a luat sfârșit, iar căsnicia lui Ellen a supraviețuit. însă n-a înțeles niciodată ce i se întâmplase până când, peste câțiva ani, n-a urmat niște ședințe de psihoterapie.

De-a lungul examinării primilor ani de copilărie, Ellen a aflat de la sora ei mai mare că mama lor, mereu ocupată, nu prea avea timp și nici afecțiune pentru bebeluși. Ellen fusese crescută de mai multe dădace. își amintea doar una dintre ele, Madam North, care ulterior avea să-i devină prima învățătoare la școala de duminică. Madam North fusese extraordinar de amabilă și de caldă; firește, micuța Ellen credea că Madam North era Dumnezeu. Iar acea Madam North, o femeie corpolentă și familiară, își purta părul albit într-un coc.

Ellen fusese programată inconștient din copilărie. La început, fusese educată să evite orice fel de atașament, întrucât îngrijitorii ei se schimbau mult prea frecvent. Dar, la un nivel mult mai profund, fusese programată să caute pe cineva asemănător lui Madam North și, ulterior, să riște totul pentru a se simți din nou în siguranță, așa cum se simțise pentru câteva ore în fiecare zi în copilărie alături de adevărata Madam North.

Suntem cu toții programați într-un anumit fel: să facem pe plac ori să ne agățăm de prima persoană amabilă care promite să ne iubească și să ne protejeze; să ne găsim părintele perfect și să idolatrizăm acea persoană; să fim extrem de precauți când ne atașăm de cineva; să ne atașăm de o persoană asemănătoare celei care nu ne-a dorit prima oară (pentru a vedea dacă o putem schimba de această dată) sau care a insistat să nu ne maturizăm niciodată; sau, pur și simplu, pentru a descoperi un alt adăpost sigur, asemenea celui de care ne-am bucurat când eram copii.

Gândește-te la iubirile tale anterioare. Din perspectiva atașamentului din fragedă copilărie, descifrezi ceva în acest istoric? Ai adus în viața amoroasă vreo nevoie intensă care ți-a lipsit în primii ani de viață? Pentru a mai avea câteva dintre aceste nevoi îndeplinite trebuie să ne punem la dispoziție „liantul“ normal al intimității de la maturitate. Dar nu putem cere atât de mult de la un partener. Oricine își dorește cu adevărat un adult cu nevoi de copil (cum ar fi nevoia de a nu-1 scăpa niciodată pe celălalt din vedere) are, la rândul lui, o problemă din trecut nerezolvată. Psihoterapia este cam singurul loc în care un individ poate realiza ce a pierdut, poate plânge după ce a rămas în urmă și poate învăța să-și controleze sentimentele care-1 copleșesc.

Dar cum rămâne cu dragostea romantică firească, care face pentru o clipă viața atât de neobișnuit de anormală?

Cele două ingrediente ale iubirii reciproce

După ce am studiat sute de relatări despre începutul unor iubiri (și al unor prietenii) scrise de oameni de toate vârstele, eu și cu soțul meu (un psihosociolog alături de care am desfășurat cercetări substanțiale despre relațiile intime) am descoperit care sunt cele două teme mai comune.[3] în primul rând, evident, persoana care se îndrăgostea iubea extrem de mult anumite lucruri legate de celălalt. Dar, de obicei, săgeata lui Cupidon îi atingea doar când descoperea că și cele lalt era interesat.

Acești doi factori - să-ți placă anumite lucruri la celăla. și să realizezi că te place, la rândul lui, pe tine - mi-au construit imaginea unei lumi în care oamenii se admiră reciproc și așteaptă, pur și simplu, ca altcineva să mărturisească dragostea. Este important ca PHS să rețină această imagine, deoarece unul dintre cele mai hiperstimulante momente din viața cuiva este fie mărturisirea afecțiunii pentru cineva, fie primirea unei declarații de iubire. Dar, dacă vrem să fim aproape de cineva, e necesar s-o facem! Trebuie să îndurăm toate riscurile apropierii de cineva și dezvoltării unei relații intime, inclusiv riscul de a deschide gura și de a vorbi. Cyrano

de Bergerac a învățat această lecție, așa cum a făcut-o și căpitanul John Smith.

Cum poate stimularea să facă pe oricine să se îndrăgostească

Un bărbat se întâlnește cu o femeie atrăgătoare pe un pod suspendat și șubred care se leagănă în vânt deasupra unui defileu montan. Sau o descoperă pe un pod trainic de lemn ridicat la 30 de centimetri peste un pârâiaș. în care dintre situații sunt șanse mai mari ca bărbatul să fie atras de femeia respectivă? Conform rezultatelor unui experiment efectuat de soțul meu și de un coleg de-al lui (care este deja celebru în domeniul psihologiei sociale), pe puntea suspendată oamenii se vor îndrăgosti mult mai ușor.[4] Alte cercetări au descoperit că probabilitatea de a ne simți atrași de cineva este mult mai mare dacă suntem stimulați într-o oarecare măsură, chiar dacă este vorba de stimularea produsă de alerga-tul pe bandă sau de ascultarea unui număr de comedie.[5]

Există câteva teorii legate de motivul pentru care excitația de orice natură poate conduce la atracție, dacă persoana potrivită se află în apropiere. Unul dintre motive ar putea fi faptul că încercăm mereu să punem excitația pe seama unui anumit factor și, dacă putem s-o facem, ne-ar plăcea în mod special să o atribuim sentimentului atracției. Sau ar putea fi faptul că nivelele înalte, însă tolerabile de excitație sunt asociate în creierele noastre cu extinderea conștiinței de sine și cu emoția, iar acestea, la rândul lor, sunt asociate cu atracția față de altă persoană. Descoperirea are implicații interesante pentru PHS. Dacă suntem mai ușor excitabili decât alții, vor exista, în medie, mai multe

Relațiile intime șanse să ne îndrăgostim (și, probabil, mai intens) când ne aflăm în compania unei persoane atrăgătoare.

Gândește-te la iubirile tale anterioare. Ai trecut prin vreo experiență excitantă înainte sau în timp ce erai într-o relație cu o persoană pe care ai iubit-o? Dacă tot veni vorba, după ce ai trecut printr-o încercare grea, te-ai simțit vreodată extrem de atașat de oamenii

care se aflau lângă tine în acele momente? Sau față de doctorii, terapeuții, rudele sau amicii care te-au ajutat să depășești o criză sau să înfrunți o durere? Gândește-te la toate prieteniile pe care ți le-ai format în liceu și în facultate, perioade în care toată lumea experimentează lucruri noi, teribil de excitante. Acum ai înțeles de ce.

încă două motive pentru care PHS tind să iubească mai mult

O altă sursă de a te îndrăgosti poate fi reprezentată de îndoielile pe care cineva le are despre propria persoană. De pildă, un studiu a arătat că studentele cu un respect de sine scăzut (din cauza unui lucru spus în timpul experimentului) erau mai atrase de un potențial partener masculin decât cele al căror respect de sine nu fusese compromis.[6] în mod similar, după o despărțire, există șanse mai mari ca oamenii să se îndrăgostească.

După cum am evidențiat, PHS sunt predispuse să aibă un respect de sine scăzut, deoarece personalitatea lor nu reprezintă idealul culturii în care trăiesc. Așa că uneori se consideră norocoase pentru că, pur și simplu, cineva le dorește. Dar dragostea care are un astfel de fundament se poate întoarce împotriva lor. Mai târziu, e posibil să realizezi că persoana de care te-ai îndrăgostit îți era cu mult inferioară sau nu era deloc genul tău.

Gândește-te la iubirile tale anterioare. A jucat vreun rol respectul de sine scăzut?

Soluția principală, firește, este să-ți construiești respectul de sine contextualizându-ți viața din perspectiva sensibilității care te caracterizează, acționând în interior asupra oricărui element care ți-a scăzut încrederea în sine, ieșind în lume în condițiile impuse de tine și demonstrându-ți că ești în regulă. Vei fi surprins să descoperi cât de mulți oameni te vor iubi profund tocmai *datorită* sensibilității tale.

Apoi, există o tendință cât se poate de umană de a începe sau de a persista într-o relație intimă doar din teama de singurătate, de suprastimulare sau de confruntarea cu situații noi sau

înspăimântătoare. Cred că acesta este un motiv major pentru care cercetările arată că o treime dintre studenți se îndrăgostesc în timpul primului an în care sunt departe de casă.[7] Suntem cu toții niște animale sociale care se simt în siguranță în compania celorlalți. Dar nu e nevoie să suporți pe absolut oricine doar de frică să nu rămâi singur. Cealaltă persoană își va da într-un final seama de asta și se va simți rănită sau va profita de tine. Meritați amândoi ceva mai bun.

Gândește-te la iubirile tale anterioare. Te-ai îndrăgostit de teamă să nu rămâi singur? Cred că PHS ar trebui să simtă că pot supraviețui cel puțin o perioadă fără a fi implicate într-o relație romantică strânsă. în caz contrar, nu vom fi liberi pentru a aștepta persoana cu adevărat potrivită.

Dacă încă nu poți trăi singur, nu trebuie să-ți fie rușine cu asta. Mai mult ca sigur ceva ți-a afectat încrederea în oameni sau cineva a dorit să nu-ți dezvolți această încredere. Dar, dacă-i posibil, încearcă să trăiești pe picioarele tale, în cazul în care ți se pare prea dificil, discută cu un terapeut care să te sprijine și să te instruiască - o persoană care să nu te abuzeze sau să te abandoneze și care n-are nici un alt interes decât să te vadă că duci o viață independentă.

Și nici nu trebuie să fii *complet* singur. Există multe alte alternative nemaipomenite, precum prietenii de calitate, rudele loiale, colegii de cameră, care sunt întâmplător acasă și au chef să meargă la un film, câinii devotați și pisicile drăgălașe.

Consolidarea unei prietenii

PHS, în mod special, nu trebuie să subestimeze niciodată avantajele prieteniilor profunde. Acestea nu sunt atât de intense, complicate sau exclusive cum sunt relațiile romantice Unele conflicte pot fi lăsate să se rezolve de la sine. Trăsăturile enervante pot fi trecute cu vederea mai multă vreme, poate pentru întreaga durată a relației. Iar într-o prietenie poți verifica ce anume este posibil și ce nu împreună cu celălalt fără ca rana provocată în cazul în care ești respins sau hotărăști să îl respingi pe celălalt să fie de durată. Din când în când, o prietenie poate deveni o legătură sentimentală.

Pentru a consolida o prietenie (sau o relație de familie), folosește un strop din ce cunoști acum despre motivele sănătoase pentru care oamenii se îndrăgostesc. Spune-i celeilalte persoane că-ți place. Și nu ezita să împărtășești o experiență

Persoanele hipersensibile intensă - treceți printr-o încercare grea împreună, lucrați la un proiect, fiți o echipă. E dificil să te apropii dacă tot ce faceți este să luați uneori prânzul împreună. De-a lungul acestei experiențe comune, vă puteți împărtăși secrete.
Iar dacă aceste confesiuni sunt reciproce și adecvate, devin cea mai rapidă cale către intimitate.[8]

Cum să îți găsești prietenii potriviți

De fapt, de cele mai multe ori, non-PHS ne găsesc pe noi. La un moment dat, majoritatea prietenilor mei erau niște extravertiți, nu prea sensibili (dar, fără doar și poate, drăguți și empatici), care păreau oarecum mândri că mă descoperiseră pe mine, scriitoarea singuratică. Erau niște prietenii de calitate ce-mi ofereau perspective și oportunități pe care nu le-aș fi descoperit de una singură. Din mai multe motive, însă, pentru o PHS este întotdeauna un lucru benefic să fie apropiată și de alte PHS.

O tactică excelentă pentru a găsi alte PHS este să-ți rogi prietenii extravertiți să te prezinte altor oameni despre care știu că sunt ca tine. Pe de altă parte, poți întâlni o PHS gândind ca una. Fără baruri, fără săli de gimnastică, fără petreceri. Cu riscul de a încuraja stereotipurile, ar putea exista o șansă mai mare ca PHS să apară - ca să dăm niște exemple - la niște cursuri educative pentru adulți, în excursii în aer liber, la slujbele religioase, în grupurile de studiu pentru enoriași sau pentru cei care doresc să afle mai multe despre aspectele profunde sau ezoterice ale religiei lor, în școlile

de artă, la prelegeri despre psihologia lui Jung, la cenacluri de poezie, la întrunirile Mensa, la concerte simfonice, spectacole de operă sau balet, la conferințele dinaintea unor astfel de spectacole și în orice activitate are rolul unui refugiu spiritual. Această listă poate fi un start bun pentru tine.

După ce ai găsit altă PHS, poți începe cu ușurință o conversație spunând ceva despre zgomotul sau stimularea din locul în care te afli. Apoi poți consimți să plecați împreună, să faceți o plimbare, să vă liniștiți împreună și vei fi pe drumul cel bun.

Dansul PHS

Am spus-o și o mai spun o dată: PHS au nevoie de relații intime și pot fi foarte pricepute în a le cultiva. Cu toate astea, trebuie să avem grijă de partea aceea din noi care dorește să rămână introvertită, să ne protejeze. Ne putem trezi frecvent în următorul joc:

Mai întâi vrem să fim apropiați, așa că dăm toate semnalele prin care arătăm că suntem deschiși pentru așa ceva. Apoi cineva ne răspunde. Vrea să afle mai multe despre noi, să ne cunoască mai bine, poate să ne atingă. Și atunci dăm înapoi. Cealaltă persoană are răbdare o vreme, după care, la rândul ei, se retrage. Ne simțim singuri și începem iar să trimitem semnale. Acea persoană sau alta încearcă din nou. Suntem nespus de bucuroși - pentru un timp. Apoi ne simțim copleșiți.

Un pas înainte, unul înapoi, unul înainte, unul înapoi, până când ambii parteneri sunt sătui de dans.

Obținerea unui echilibru perfect între depărtare și apropiere pare imposibilă. Dacă încerci să-i satisfaci pe ceilalți, vei pierde firul nevoilor tale. Dacă ești interesat doar de sentimentele tale, nu vei reuși prea des să dai dovadă de foarte multă dragoste și nu vei face compromisurile pe care le cere relația respectivă.

O relație cu cineva care îți seamănă ar fi una dintre soluții; cu toate astea, poți sfârși prin a pierde legătura cu celălalt, astfel încât fiecare va dansa în altă direcție. Pe de altă parte, o relație cu cineva care dorește să fie mai implicat și mai stimulat poate transforma dansul într-un chin. Habar n-am care este răspunsul în cazul tău. Dar știu că PHS trebuie să continue dansul, să nu renunțe și nici să nu-și dorească să se încheie. în cel mai bun caz, este un proces care echilibrează nevoile fiecăruia și clarifică faptul că emoțiile fluctuează.

în timp, vei deveni pur și simplu mai grațios și vei călca mai puțină lume pe picioare. Așadar, haide să aruncăm o privire mai atentă asupra relațiilor tale cele mai apropiate.

Relația dintre două PHS

Apropierea de o altă PHS ar trebui să-ți aducă niște avantaje considerabile. în sfârșit, fiecare se simte înțeles. Ar trebui să existe mai puține conflicte despre cât de mult este prea mult sau despre timpul pe care fiecare îl acordă pentru el însuși. Probabil îți place să petreci timpul liber în același fel.

Dezavantajele ar consta în faptul că există o mai mare probabilitate să întâmpinați dificultăți cu același tip de activități, fie că cereți indicații unor străini sau petreceți o zi întreagă la cumpărături. Astfel, asemenea lucruri tind să nu mai fie duse la bun sfârșit. De asemenea, dacă amândoi aveți tendința de a vă distanța de restul lumii, nu va mai exista nimeni care să vă constrângă să fiți mai intimi, să vă înfruntați lipsa de siguranță. Poate o relație distantă vi se pare în regulă amândurora, însă ar căpăta o caracteristică plictisitoare care ar fi fost absentă într-o relație cu o persoană care și-ar fi dorit o apropiere mai strânsă. însă asta depinde de fapt de tine. în pofida psihologiei de popularizare, dacă sunteți amândoi fericiți, nu există nici o lege, naturală sau umană, care spune că pentru a fi mulțumit trebuie să fii intim sau să-ți împărtășești mai mult sentimentele.

în cele din urmă, impresia mea este că, în general, ori de câte ori doi oameni într-o relație au personalități similare, înțelegerea reciprocă este puternică, iar conflictele dintre ei sunt minimale. Poate fi destul de plictisitor. Dar, în același timp, poate crea un adăpost sigur și liniștit în care fiecare dintre voi se poate retrage, fie către lumea exterioară, fie în interior. Revenind la celălalt, poți împărtăși indirect emoția experiențelor trăite de partener.

Când cealaltă persoană nu este la fel de sensibilă

Orice diferență existentă într-un cuplu care petrece mult timp împreună va tinde să se amplifice. Dacă te pricepi un pic mai bine la orientarea pe hartă sau la extrasele de cont, vei face mereu asta pentru amândoi și vei deveni astfel specialistul. Problema e că atunci când va rămâne singur cu o hartă sau în fața unui ghișeu bancar, cel care „nu se descurcă“ se va simți cu adevărat ridicol și neputincios. (Deși uneori va fi surprins să descopere că, privindu-1 pe celălalt, a învățat mult mai multe lucruri decât ar fi crezut amândoi.)

Fiecare trebuie să hotărască pentru el însuși care sunt domeniile în care nu-i nici o problemă să fii nepregătit, având alături un expert, și cele în care nu-i deloc în regulă să n-aibă habar de nimic. Respectul de sine reprezintă o problemă și sunt de părere că în cuplurile heterosexuale stereotipiile de gen tind să preia controlul. Poate nu te simți confortabil să faci lucruri care nu sunt de obicei caracteristice genului tău. Sau, cum se întâmplă cu mine și cu soțul meu, poate ți-e incomod să permiți acestor stereotipii să persiste. (îmi place să știu cum se schimbă un cauciuc la mașină, iar el este încântat că nu-i este greu să schimbe scutecele unui bebeluș.)

Această specializare devine extrem de problematică și putem cădea pradă tentației de a o ignora atunci când are legătură cu „munca“ psihologică. Unul dintre parteneri simte emoțiile pentru amândoi; celălalt rămâne de gheață. Sau unul simte doar trăirile pozitive, fără a dezvolta vreun fel de rezistență față de celelalte, supărări, frici și altele. Celălalt rămâne împotmolit, inclusiv cu griji și depresie.

Când vine vorba despre trăsătura ta, cel care este mai puțin sensibil devine expert în a face orice activitate care l-ar putea hiperexcita pe partenerul mai sensibil. (Sau, dacă amândoi sunteți sensibili, vă puteți specializa în domenii diferite.) Există avantaje pentru ambii parteneri. Lucrurile sunt mai calme, o persoană simte că este de folos, iar cealaltă are senzația că este ajutată. Desigur, persoana mai puțin sensibilă poate ajunge să se simtă indispensabilă și să aibă sentimentul unei siguranțe prea mari.

între timp, partenerul mai sensibil se ocupă de toate chestiunile mai subtile pentru amândoi. Unele dintre lucrurile acestea par mai puțin

importante - găsirea unor idei noi și creative, descoperirea sensului vieții, profunzimea comunicării, aprecierea frumuseții. Dar dacă există o legătură strânsă între cei doi, probabil asta se întâmplă pentru că persoana mai puțin sensibilă are cu adevărat nevoie și prețuiește ce tu, partenerul mai sensibil, aduci în relația respectivă. în lipsa acestei contribuții, toate lucrurile eficiente pe care le face n-ar duce la nimic și, probabil, ar da oricum un randament mai scăzut. Uneori, persoana mai sensibilă poate percepe toate aceste lucruri și se simte indispensabilă, căpătând un sentiment de superioritate.

într-o relație de ani de zile, ambii parteneri pot deven relativ satisfăcuți de distribuția sarcinilor în cuplu. Cu toatl astea, mai ales în a doua parte a vieții, unul dintre parteneri sau amândoi pot deveni nesatisfăcuți. Dorința de a te simți întreg, de a experimenta acea jumătate de viață în care n-ai fost specializat poate deveni mai intensă decât nevoia de a fi eficient sau de a evita eșecul. Mai mult decât atât, dacă această specializare a devenit extremă, cum se întâmplă într-o căsnicie de lungă durată, fiecare persoană se poate simți atât de dependentă de cealaltă, încât amândoi își pot pierde orice sentiment că au posibilitatea de a alege dacă mai vor să continue acea relație. în cazul sensibilității, unul dintre voi se poate simți incapabil de a supraviețui în lumea de afară; celălalt poate avea sentimentul că nu se mai regăsește. în acel moment, liantul nu mai este iubirea, ci lipsa oricărei alternative.

Soluția este evidentă, dar deloc ușoară. Cei doi trebuie să fie de acord că situația trebuie să se schimbe, chiar dacă pentru o perioadă lucrurile nu vor mai fi la fel de eficiente ca altădată. Cel mai sensibil trebuie să încerce lucruri noi, să preia controlul mai des, să se descurce uneori singur. Cel mai puțin sensibil trebuie să experimenteze viața fără contribuțiile „spirituale“ ale celuilalt și să ia legătura cu lucrurile mai subtile din viață, așa cum le conștientizează singur.

Fiecare poate fi un instructor pentru celălalt, dacă izbutesc să nu intervină, preluând din nou controlul. Altfel, cel mai util rol este cel de spectator în tribună. Sau poate rolul unui individ care, pentru o

perioadă, uită complet de existența celuilalt, astfel încât cel care nu stăpânește situația poată face eforturi fără a fi băgat în seamă, jenat din cauza strădaniilor sale nesemnificative. Amatorul va ști când trebuie să apeleze la profesionist, cerându-i ajutorul dacă e nevoie. Acest lucru reprezintă un dar minunat. Și poate că în această situație este cel mai important cadou dintre toate.

Diferențele din punctul de vedere al nivelului optim de stimulare

Tocmai am luat în considerare o situație în care, alături de partenerul sau amicul mai puțin sensibil, creezi o viață aproape prea confortabilă pentru tine, cel „sensibil". Dar, în același timp, vor exista situații în care partenerul nu va aprecia că ești hiperstimulat. Momente în care, în definitiv, amândoi veți face aceleași lucruri, iar partenerul va continua să se simtă în largul lui, dar tu nu. Ce se întâmplă cu tine?

Cum răspunzi unei cereri bine intenționate precum: „încearcă măcar" sau „Nu strica distracția"? Este o dilemă din trecutul meu - mai întâi când eram copil în casa părintească, apoi cu soțul meu. Dacă spuneam că nu pot să particip, fie nu mai mergeau nici ceilalți din cauza mea și mă simțeam vinovată, fie mergeau fără mine și rămâneam cu senzația că am pierdut ceva. Ce alegere! Fără să-mi înțeleg trăsătura, soluția mea era de obicei să accept ce deja fusese planificat. Uneori funcționa, alteori trăiam o agonie și câteodată sfârșeam prin a mă îmbolnăvi. Nu-i de mirare că multe PHS pierd legătura cu „șinele autentic".[9]

Pe parcursul unui an pe care l-am petrecut în Europa când copilul nostru era micuț, am călătorit vara pentru d teva săptămâni împreună cu niște amici. în prima zi, an plecat din Paris către coasta Mediteranei, apoi spre Est, de-a lungul Rivierei, spre Italia. Nu prevăzuserăm că urma să fie perioada concediilor în Europa, șerpuind din oraș în oraș, bară la bară, claxoane și motorete zgomotoase. între timp, grupul nostru de cinci prieteni se străduia să aleagă un oraș și un hotel care să transforme Riviera din fantezia noastră în realitate, în ciuda faptului că nu aveam nici o rezervare

făcută și nici bani prea mulți. Bebelușul meu, vesel ore în șir în care mă folosise drept trambulină, obosise și începuse să plângă și să se agite, apoi să zbiere. Spre apusul soarelui, situația nu mai era deloc amuzantă.

Când am ajuns în camera de hotel, nu mai tânjeam decât să mă odihnesc și să-mi pun băiețelul să adoarmă. La vremea aceea nu percepeam nimic din toate astea ca pe o trăsătură specială; pur și simplu, știam care sunt nevoile noastre din momentul acela.

Soțul meu și prietenii noștri, însă, erau gata să meargă la cazinourile din Monte Carlo. Asemenea multor PHS, nu-mi plac jocurile de noroc. Cu toate astea, suna fascinant. Dar n-aveam nici o șansă să merg cu ei. Totuși, am fi putut face rost de o dădacă - detestam ideea de a rămâne în cameră.

Dar, până la urmă, m-am trezit singură. Fiul meu a adormit buștean; m-am întins pe pat, tristă, singură, invidioasă pe ceilalți, cu nervii la pământ, pentru că eram lăsată într-un loc străin. Firește, când petrecăreții s-au întors, veseli, nevoie-mare, m-au copleșit cu povești amuzante care se încheiau cu „trebuia să fii acolo“. Nu fusesem cu ei și nici măcar nu dormisem între timp și apoi n-am mai adormit pentru că eram supărată că nu putusem să trag un pui de somn!

Cât mi-aș dori să fi știut atunci ce știu azi! Hiperexcitația este substituită cu ușurință de griji, regrete - orice este la îndemână - iar faptul că ne întindem în pat nu înseamnă că vom adormi; suntem, probabil, mult prea agitați. Dar rămâne cel mai potrivit loc în care ne-am putea regăsi. Și, de obicei, există o a doua șansă chiar și pentru o vizită în Monte Carlo. Cel mai important lucru, însă, este că poți să te simți minunat stând acasă, dacă accepți că acela este locul căruia, uneori, îi aparții.

în astfel de situații, prietenul sau partenerul tău are o problemă reală. Dorește să vii cu el și, deoarece în trecut n-a fost nici o problemă, este tentat să insiste și să tragă de tine. Pe lângă faptul că o să îi lipsești, e posibil ca partenerul să se simtă extrem de vinovat că te-a lăsat singur acasă.

Cred că PHS trebuie să preia controlul în astfel de situații ca să nu dea vina mai târziu pe altcineva. în definitiv, tu ești cel care știe cel mai bine ce simți și care sunt lucrurile de care te poți bucura. Dacă eziți să participi la vreo activitate de teama hiperstimulării - și nu din cauza stării actuale de oboseală - trebuie să o pui în balanță cu distracția de care ai putea avea parte. (Și, în cazul în care există o frică suplimentară de necunoscut, care ți-a rămas din copilărie, acordă un avantaj ieșirii alături de ceilalți.) Trebuie să decizi de unul singur și să acționezi. Dacă se va dovedi că acțiunea a fost o greșeală, tu ești cel care a comis-o. Măcar ai încercat. Dacă știi că ești hiperstimulat și trebuie să rămâi acasă, dă dovadă de eleganță când o faci și redu la minim regretele pe care le exprimi. îndeamnă-i pe ceilalți să se distreze fără tine.

Petrece în fiecare zi puțin timp singur

O altă problemă frecventă în relațiile intime cu un partener sau cu un prieten mai puțin sensibil este nevoia ta mai mare de singurătate, pentru a medita asupra zilei respective. Celălalt s-ar putea simți respins sau, pur și simplu, dorește în continuare compania ta. Explică foarte limpede motivul pentru care ai nevoie de o pauză. Menționează când vei fi din nou disponibil și ține-te de cuvânt. Sau rămâneți împreună, odihnindu-vă însă în tăcere.

Dacă nevoia ta de singurătate (sau oricare altă nevoie specială) nu este înțeleasă, va trebui să discuți mai atent problema. Ai dreptul să experimentezi lucrurile într-un mod diferit și să ai alte dorințe. Dar înțelege că nevoile pe care le ai nu-s aceleași cu ale partenerului sau prietenului tău și nicidecum similare cu majoritatea oamenilor pe care acesta îi cunoaște. Așadar, încearcă să asculți și să observi ce simte celălalt. Poate nu vrea să recunoască că între voi ar putea exista o diferență majoră. Sau poate se teme că ceva nu e în regulă cu tine, vreun defect comportamental sau vreo afecțiune medicală. E posibil ca celălalt să aibă sentimentul că pierde ceva din cauza aventurilor, reale sau imaginare, pe care această trăsătură pare să le facă imposibile pentru amândoi. S-ar putea să se enerveze sau să aibă impresia că inventezi totul.

Ajută să-i reamintești partenerului, cu modestie și cu tact, toate lucrurile pozitive de care se bucură datorită trăsăturii tale. Și ai grijă să nu folosești sensibilitatea drept scuză pentru ca lucrurile să iasă de fiecare dată așa cum îți dorești. *Poți* tolera niveluri înalte de stimulare, *mai ales* când ești alături de cineva care te relaxează și te face să te simți în siguranță. Uneori, prietenul sau partenerul îți va aprecia efortul sincer pe care îl faci pentru a merge cu el. Iar lucrurile pot ieși bine. Când nu se întâmplă așa, înseamnă că ți-ai arătat limitele - de preferat fără a-i aminti: „Ți-am spus eu că așa va fi!“ Va fi din ce în ce mai evident că ești mai fericit, mai sănătos și ai mai puține resentimente când veți înțelege și veți respecta nivelul optim de excitație al celuilalt. îți vei încuraja partenerul să facă ce trebuie - să meargă și să se distreze, să rămână acasă și să se odihnească - pentru a menține un nivel confortabil.

Firește, când îți faci cunoscute nevoile, pot ieși la suprafață și alte probleme. Dacă relația se află deja pe un teren alunecos, momentul în care declari că trăsătura ta este un factor de care prietenul sau partenerul trebuie să țină cont s-ar putea transforma într-un cutremur major. Dar, dacă ruptura a existat acolo dintotdeauna, nu da vina pe trăsătura care te caracterizează oricât de mult ar deveni un subiect de dispută.

Teama de comunicarea sinceră

Per ansamblu, sensibilitatea poate îmbunătăți enorm comunicarea intimă. înțelegi mult mai multe indicii subtile, nuanțe, paradoxuri și incertitudini, procese subconștiente. înțelegi că acest tip de comunicare necesită răbdare. Ești loial, scrupulos și apreciezi îndeajuns de mult valoarea unei relații, fiind dispus să îi oferi timp pentru a se dezvolta.

Principala problemă, ca întotdeauna, e reprezentată de suprastimulare. în acea stare putem fi extrem de insensibili la tot ce este în jurul nostru, inclusiv la cei pe care îi iubim. Putem da vina pe trăsătura noastră: „Eram prea obosit, prea copleșit.“ Dar avem în continuare datoria de a face tot ce ne stă în putință pentru a comunica într-un mod constructiv sau de a-i face pe ceilalți să

înțeleagă, cu ceva timp înainte, dacă este posibil, că suntem incapabili de a ne respecta partea noastră de înțelegere.

Probabil PHS fac cele mai mari greșeli de comunicare evitând hiperexcitația care este provocată de lucrurile neplăcute. Cred că majoritatea oamenilor, dar PHS în mod special, sunt îngroziți de accese de mânie, de confruntări directe, de lacrimi, de anxietate, de „scene“, de schimbări (care presupun întotdeauna și o pierdere), sunt îngroziți când li se cere să fie altfel, când sunt judecați sau jenați din cauza propriilor greșeli, când judecă sau fac pe cineva să se simtă stânjenit.

Probabil, rațional vorbind, știi - din lecturi, din experiență și, poate, de la terapia de cuplu - că pentru a menține o relație proaspătă și vie trebuie să treci prin toate etapele de mai sus. Dar, dintr-un motiv sau altul, faptul că știm acest lucru nu ne ajută când vine vremea să luăm taurul de coarne și să ne recunoaștem sentimentele.

în plus, intuiția ți-o ia înainte. într-o lume imaginară foarte reală, excitantă și semiconștientă, experimentezi deja diferitele direcții în care s-ar putea dezvolta conversația, iar cele mai multe dintre ele ți se par supărătoare.

Există două modalități de abordare pentru aceste temeri, în primul rând, poți deveni conștient de ce îți imaginezi și să născocești și alte posibilități - de exemplu, cum va fi după ce conflictul este rezolvat sau cum ar fi dacă ignori problema. în al doilea rând, poți discuta cu prietenul sau cu partenerul chestiunea pe care ți-o imaginezi și care te împiedică să fii mai deschis. Spunând așa ceva, vei încerca, inevitabil, să manipulezi: „Mi-ar plăcea să vorbesc cu tine despre una sau alta, dar n-am cum s-o fac dacă tu reacționezi zicând cutare și cutare“. Totuși, s-ar putea să descoperi mai multe probleme despre felul în care comunici.

Nevoia de pauză în timpul conflictelor

Un cuplu în care unul dintre parteneri sau amândoi sunt PHS trebuie să stabilească câteva reguli de bază în plus pentru cele mai

tensionate momente de comunicare dintre ei, adică, de obicei, certurile. Plec de la premisa că ați interzis deja jignirile, confudarea conflictelor actuale cu problemele din trecut și folosirea abuzivă a confesiunilor făcute când amândoi vă simțeați apropiați și protejați. Dar ați putea fi amândoi de acord și asupra altor reguli destinate strict gestionării hiperexcitației. Una dintre ele este luarea unor pauze.

în general, nimeni nu trebuie să plece în mijlocul unei discuții contradictorii (sau să menționeze că „o lasă baltă"). Dar când cineva dorește foarte mult să dispară, acea persoană se simte disperată și încolțită - iar cuvintele nu mai au nici un efect. Uneori, asta se datorează sentimentului de vinovăție creat de faptul că a realizat ceva extrem de neplăcut despre sine. Acesta este momentul în care celălalt st poate retrage și da dovadă de puțină compasiune, fără a continua presiunile și fără a-1 face pe partener să se simtă jenat. Alteori, cel încolțit simte în continuare că are dreptate, dar e depășit de situație. Cuvintele sunt prea aprige, prea tăioase, nici o replică nu mai are efect. Furia își face apariția și unica modalitate sigură de a o exprima este părăsirea incintei.

în orice caz, ca PHS, s-ar putea să-ți dai seama că ești atât de hiperexcitat din cauza disputei, încât conflictul devine, cât ai bate din palme, unul dintre cele mai groaznice momente din viața ta. întrucât relația e pe cale să devină neplăcută și distantă în lipsa exprimării ocazionale a nemulțumirilor justificate, cel mai bine ar fi ca ambii parteneri să considere certurile din trecut folositoare, chiar dacă la momentul respectiv au fost dureroase. Asta înseamnă să fii civilizat. Așadar, luați o pauză. Oferiți-vă o portiță de ieșire, chiar și pentru cinci minute, o oră, o noapte pentru a reflecta. Nimeni nu refuză discuția, ci doar o amână.

Așteptarea încheierii unei dispute poate fi dificilă pentru amândoi, așa că fiecare trebuie să fie de acord cu un moment de respiro. Discutați dinainte acest lucru și stabiliți o regulă de bază cu adevărat utilă, nu o eschivare. în realitate, puteți descoperi că e atât de

folositoare, încât veți cădea imediat de acord să o mai folosiți și pe viitor. Lucrurile arată întotdeauna altfel după o pauză.

Puterea metacomunicării pozitive și a ascultării reflexive

Metacomunicarea înseamnă interpretarea felului în care vorbești sau cum te simți în general, dincolo de momentul culminant.[10] O metacomunicare negativă ar suna cam așa: „Sper că ești conștient că, chiar dacă discut asta cu tine, o să fac tot ce vreau eu“. Sau: „Ai observat că de fiecare dată când ne certăm devii irațional?“ Astfel de afirmații escaladează discuțiile aprinse la un nou nivel. Evită-le, sunt niște arme mult prea puternice.

Metacomunicarea pozitivă, însă, are un efect contrar, creând un acoperiș protector care limitează daunele făcute. Poate suna astfel: „Știu că cearta noastră este cam aprinsă și destul de dură în clipa asta, dar vreau să știi că mi-aș dori

Relațiile intime s-o rezolvăm. Țin la tine și apreciez că faci eforturi să o scoatem împreună la capăt".

Metacomunicarea pozitivă este importantă în toate momentele tensionate dintre indivizi. Scade nivelul de excitație și de anxietate, reamintindu-le celor implicați că le pasă sau le-ar putea păsa unul de celălalt și, probabil, lucrurile se vor rezolva. Cuplurile în care există o PHS sau chiar două ar trebui să se asigure cu atât mai mult că le vor include în manualul lor pentru relații intime.

De asemenea, îți sugerez să încerci „ascultarea reflexivă". Acest instrument valoros a apărut încă din anii "60 și probabil îl cunoști foarte bine. Vreau să ți-1 reamintesc cu această ocazie, deoarece mi-a salvat de două ori căsnicia și nu exagerez deloc când spun asta. Cum aș putea să-l omit? Este resuscitarea relațiilor în pericol.

Ascultarea reflexivă se reduce la concentrarea asupra lu crurilor spuse de cealaltă persoană, în special asupra sentimentelor acesteia. Pentru a fi sigur că le-ai auzit, le *repeți.* Asta-i tot. Dar e mai greu decât pare. în primul rând, cuvintele pe care le vei rosti vor

suna bombastic sau ca și cum ar fi spuse de un „terapeut". Așa se întâmplă când faci doar asta. însă acea reacție poate fi și din cauza disconfortului pe care-1 ai față de exprimarea sentimentelor, chestiune deprinsă, în mare parte, din cultura ta. Crede-mă, cuvintele pe care le rostești nu par deloc atât de false pentru persoana care are parte de atenția ta. Și așa cum, uneori, jucătorii de baschet valoroși driblează și aruncă mingea la coș ore în șir, și tu trebuie să exersezi acest tip de ascultare exclusivă din când în când, astfel încât să poți apela la această „mișcare" când ai nevoie. Așadar, încearcă măcar o dată această ascultare reflexivă, pură și exclusivă, preferabil cu cineva de care ești apropiat.

încă nu ești convins? Un alt motiv pentru care rămânem agățați de sentimente este faptul că foarte rar sunt ascultate din exterior. Dorim să fie respectate, cel puțin în relațiile noastre apropiate. Iar sentimentele sunt mai profunde decât ideile și informațiile prin simplul fapt că de multe ori influențează, controlează și bulversează ideile și informațiile. Odată ce sentimentele sunt limpezi, ideile și informațiile sunt și ele mai clare.

Dacă folosești acest instrument în timpul unui conflict în relația ta, vei fi obligat să asculți când ai fost nedrept, când a venit clipa să treci peste anumite nevoi și să renunți la unele obiceiuri. Vei înțelege impactul negativ pe care îl ai, fără a fi nevoie să te aperi, fără a refuza să afli veștile proaste și fără a te hiperexcita și izbucni în lacrimi, astfel încât partenerul să fie nevoit să aibă grijă de tine. Toate aceste lucruri ne conduc către o temă profundă.

Relațiile intime, o cale spre individualizare

în Capitolul 6, am descris ceea ce psihologii adepți ai lui Jung au denumit „proces de individualizare“, adică procesul prin care o persoană își urmează drumul în viață, învățând să-și asculte vocile interioare. Un alt aspect al acestui proces constă în selectarea vocilor sau părților din noi înșine pe care le-am evitat, le-am disprețuit, le-am trecut cu vederea sau

le-am negat. Aceste „umbre“, cum le numesc jungienii, sunt întotdeauna necesare pentru a ne transforma în persoane puternice și complete, chiar dacă ne petrecem o jumătate din viață ca și cum ne-ar ucide dacă am ști ceva despre ele.

De pildă, cineva poate fi atât de convins că este mereu un om puternic, încât nu recunoaște niciodată că ar avea vreo slăbiciune. Paginile de istorie și de ficțiune sunt pline de lecții despre aceste puncte sensibile periculoase care sfârșesc prin a doborî o persoană. Am văzut cu toții și opusul - indivizi convinși că sunt întotdeauna slabi, victime inocente, care renunță la forța interioară, având însă astfel șansa de a se gândi că ei înșiși sunt bine, iar ceilalți nu. Unii oameni neagă partea din ei care iubește, alții, partea care urăște. Și așa mai departe.

ASCULTAREA REFLEXIVĂ

Când o efectuezi ca exercițiu, stabilește o limită de timp (minim 10 minute, maxim 45 de minute). Apoi, inversați rolurile, ofe-rindu-i celeilalte persoane un timp egal, dar nu o faceți imediat. Așteptați să treacă o oră sau chiar o zi întreagă. Dacă subiectul a fost un anumit conflict sau o ceartă furioasă între parteneri, așteptați înainte dea dezbate toate lucrurile care au fost spuse. Dacă dorești, poți lua notițe despre ce vrei să spui. Dar în acest caz cea mai bună mișcare pe care ai putea s-o faci ar fi exprimarea reacțiilor, când e rândul tău să asculți reflexiv.

CE TREBUIE SĂ FACI:

1. Asumă-ți postura unei persoane care chiar ascultă. Stai în picioare, fără să-ți încrucișezi brațele și picioarele. Apleacă-te în față, dacă vrei. Privește cealaltă persoană. Nu te uita la ceas și nu verifica cât timp a trecut.

2. încearcă să oglindești, prin cuvinte sau prin sunete, sentimentele reale care au fost exprimate. Conținutul bazat pe fapte reale este secundar și va ieși la lumină pe măsură ce veți discuta - aveți răbdare. Dacă bănuiești că sunt prezente

și alte sentimente, așteaptă până când se arată prin cuvinte sau sunt extrem de evidente din tonul vocii.

Pentru a demonstra evidențierea oglindirii sentimentelor, să începem cu un exemplu ușor: Partenerul tău ar putea spune: „Nu-mi place haina pe care o porți“. în acest exercițiu, ce are ca scop accentuarea sentimentului, ar trebui să răspunzi: „Ție *chiar îți displace* haina asta“. Nu spune: „Ție chiarîți displace haina *asta“,* punând accentul pe haină, ca și cum ai întreba ce e-n neregulă cu ea. Și nicidecum: „Ție chiarîți displace că *eu* port haina asta“, care ar pune accentul pe tine (de obicei într-un mod defensiv).

Dar exemplele ridicole ne pot duce mult mai departe. Partenerul tău răspunde reflexiei tale la aceste sentimente spunând: „Da, haina aia mă duce mereu cu gândul la iarna trecută“, în cuvintele astea nu există prea multe sentimente - deocamdată. Așa că așteaptă.

Partenerul continuă: „Detestam casa în care locuiam“. Accentuezi iar sentimentele: „A fost destul de rău pentru tine acolo“. Nu: „De ce?“ Nu: „Am încercat să fac tot ce-mi stătea în putință să plecăm de-acolo“. Și e posibil ca imediat să auzi niște lucruri despre iarna trecută de care nici nu aveai habar. „Da, îmi dau seama acum că niciodată n-am fost mai singur ca atunci, chiar dacă trăiam împreună în aceeași cameră.“ Lucruri care trebuie discutate, Iată unde ne poate duce oglindirea sentimentelor celor din jur, spre deosebire de concentrarea asupra faptelor sau asupra sentimentelor noastre.

CE NU TREBUIE SĂ FACI:

1. Nu pune întrebări.

2. Nu da sfaturi.

3. Nu menționa experiențele tale similare.

4. Nu analiza și nu interpreta.

5. Nu face nici un lucru care i-ar putea distrage atenția sau care nu ar reflecta sentimentele celeilalte persoane.

6. Nu lăsa să se abată o tăcere extrem de lungă, lăsându-l pe celălalt să vorbească de unul singur. Tăcerea ta este jumătatea care ține de „ascultarea reflexivă“. La momentul potrivit, tăcerea îi oferă interlocutorului spațiul necesar pentru a atinge subiecte mai profunde. Dar, în același timp, poți reflecta la lucrurile care ți se spun. Folosește-ți intuiția pentru a le sincroniza.

7. Și, indiferent ce spune cealaltă persoană, nu te apăra și nu-ți da cu părerea despre subiectul respectiv. Dacă vei considera necesar, poți evidenția ulterior faptul că dacă ai ascultat cu atenție asta nu înseamnă că ești de acord cu cele spuse. Deși presupunerile din spatele sentimentelor pot fi eronate (și am putea greși din cauza a ceea ce simțim), sentimentele în sine nu sunt nici corecte, nici greșite și, de obicei, generează mai puține probleme, nicidecum mai multe, dacă sunt ascultate cu atenție.

Cea mai bună manieră de gestionare a aspectelor legate de „umbră“ este să aflăm despre existența lor și să formăm o alianță cu ele. Până acum, am dat dovadă de optimism în ce privește PHS, amintind despre conștiinciozitatea, loialitatea, intuiția și perspicacitatea noastră. Dar ți-aș face un

deserviciu dacă n-aș spune și faptul că PHS au la fel de multe sau chiar mai multe motive de a refuza sau nega anumite părți din personalitatea lor. Unele PHS nu-și admit forța, puterea interioară și capacitatea de a fi uneori dure și insensibile. Altele își neagă părțile iresponsabile și neiubitoare. Și sunt PHS care nu-și acceptă nevoia de alți oameni, nevoia de a fi singuri, furia pe care o simt - sau toate cele de mai sus.

Descoperirea acestor părți respinse este un moment dificil, deoarece, de obicei, le-am refuzat din motive întemeiate. Deși prietenii obișnuiți s-ar putea să cunoască destul de multe lucruri

despre părțile tale „de umbră“, probabil ezită să discute despre ele. Dar într-o relație foarte apropiată, mai ales dacă locuiți împreună sau trebuie să vă bazați unul pe celălalt pentru chestiunile esențiale în viață, nu veți fi putea să ignorați sau să nu discutați despre „umbrele“ fiecăruia -uneori argumentând aprins. Desigur, putem spune că o relație intimă nu începe cu adevărat până când nu descoperi aceste aspecte la partenerul tău și până nu hotărâți cum veți trăi cu ele sau cum le veți modifica.

Este dureros și stânjenitor să îți arăți cea mai urâtă latură a personalității. Asta se întâmplă doar dacă persoana la care ții cel mai mult te obligă s-o faci și doar atunci când știi că nu vei fi părăsit dacă vorbești sau deții aceste părți secrete „îngrozitoare“ Astfel, o relație intimă este cea mai bună cale de a pune stăpânire pe ele, obținând energia pozitivă care fusese pierdută odată cu cea negativă și individualizându-te, pe parcurs, către înțelepciune și plenitudine.

Extinderea sinelui în relațiile intime

Se pare că noi, oamenii, avem o nevoie puternică de a ne dezvolta, de a ne extinde - nu doar de a deține mai multe teritorii, bunuri sau putere, ci și de a ne spori cunoștințele, conștiința și identitatea. Una dintre modalitățile prin care facem acest lucru este incluzându-i pe ceilalți în noi înșine, încetezi să mai fii „tu“ și devii ceva mai important: „noi“.[11]

Când ne îndrăgostim pentru prima dată, extinderea sinelui care se datorează acceptării celuilalt în viața noastră se petrece rapid. Cercetările efectuate asupra căsniciei, însă, arată că după câțiva ani relația devine mai puțin satisfăcătoare[12], dar comunicarea de calitate încetinește acest declin[13] și, prin procesul de individualizare, pe care tocmai l-am descris, îl poate întârzia și mai mult sau chiar inversa, împreună cu soțul meu am realizat studii care au scos la iveală o altă cale de sporire a satisfacției. în câteva studii referitoare la cuplurile căsătorite și necăsătorite, am descoperit că partenerii se simțeau mai satisfăcuți de relațiile lor dacă făceau împreună lucruri pe care le puteau defini drept „palpitante“ (nu doar

„agreabile“[14]). Pare logic; dacă nu te mai poți dezvolta încorporând lucruri noi legate de celălalt, poți încă să creezi o asociere între relație și extinderea sinelui, făcând ceva nou împreună.

Pentru o PHS, în special, viața pare deja mult prea stimulantă și când te întorci acasă tot ce-ți dorești este liniște. Dar ai grijă să nu faci o relație atât de relaxantă încât să nu mai faceți absolut nimic nou împreună. Pentru asta, poate, ar trebui ca orele pe care le petreceți despărțiți să fie mai puțin stresante. Sau va trebui să descoperi lucruri care te ajută să te dezvolți fără a te supraîncărca - un concert de muzică liniștitoare, însă deosebit de frumoasă, o discuție despre visele din noaptea precedentă, o carte nouă de poezii de împărtășit în fața șemineului. Nu trebuie să vă dați într-un montagne russe.

Dacă relația a fost o sursă de confort, merită să aveți grijă că va rămâne și o sursă satisfăcătoare de dezvoltare a sinelui.

PHS și sexualitatea

Acesta este un subiect care merită o investigație mai profundă și o carte întreagă dedicată. Cultura noastră ne alimentează cu extrem de multă informație despre ce înseamnă ideal și ce este anormal. Dar se explică prin cei 80% din persoane care nu sunt PHS. Ce este ideal și ce e normal pentru noi? Nu pot spune cu certitudine, însă este logică, dacă suntem mai sensibili la stimuli, am putea fi mai sensibili și la stimulii sexuali. Asta ar putea face ca viețile noastre sexuale să fie mai satisfăcătoare. De asemenea, s-ar putea ca noi să avem nevoie de mult mai puțină diversitate. Iar atunci când suntem hiperexcitați din cauza stimulării generale, acest lucru ar putea, în mod evident, să aibă efect și asupra funcționării și plăcerilor noastre sexuale. Cunoști deja suficiente lucruri despre această trăsătură, în teorie și în practică, pentru a putea analiza felul în care-ți afectează sexualitatea. Dacă acest domeniu al vieții ți s-a părut derutant și dureros, ai putea efectua exerciții de recontextualizare cu unele dintre experiențele sau trăirile tale sexuale.

PHS și copiii

Copiii par să înflorească dacă îngrijitorii lor sunt sensibili.[15] Și am cunoscut mulți îngrijitori hipersensibili care nu puteau fi mai fericiți decât atunci când se ocupau de copiii lor sau ai altora. De asemenea, am mai întâlnit și cazuri de PHS care nu aveau copii sau care își limitaseră familia la un singur copil tocmai din cauza sensibilității lor. Deloc surprinzător, acest lucru depindea în mare parte de experiențele lor anterioare cu copiii - fuseseră plăcute sau prea dificile?

Când te gândești dacă vrei să crești copii, e bine să ții minte că urmașii tăi și viitoarea familie vor fi mult mai potrivite pentru tine decât ale altora. Vor avea genele tale și vor fi influențați de tine. Când familiile sunt gălăgioase, zgomotoase sau pline de disensiuni, se întâmplă pentru că membr» lor consideră acest lucru confortabil sau, în cel mai rău ca deloc în neregulă. Viața ta de familie poate fi diferită.

Pe de altă parte, nimeni nu poate nega contribuția copiilor la sporirea fantastică a stimulării din viața ta. Pentru o PHS conștiincioasă, copiii reprezintă o mare responsabilitate, nu doar o bucurie. Trebuie să ieși în lume alături de ei, la grădiniță, la școala primară și generală, la liceu. Trebuie să faci cunoștință cu familiile colegilor lor, cu doctori, dentiști, profesori de pian. Continuă la nesfârșit. Vor aduce cu ei întreaga lume - probleme legate de sex, droguri, condusul unei mașini, educație școlară, găsirea unei slujbe, a unui iubit. Sunt o grămadă de lucruri de gestionat (și nimeni nu poate pleca de la presupunerea că va avea un partener pe durata întregului proces). Vei fi nevoit să renunți la alte lucruri pentru a face față - asta-i o certitudine.

Este în regulă dacă nu ai copii. în viață nu le putem avea pe toate. Uneori este o dovadă de înțelepciune să ne vedem limitele. Referitor la acest subiect, de fapt, spun în mod frecvent că este *minunat* să nu ai copii. Și este *minunat* să ai. Fiecare situație este minunată în felul ei.

Sensibilitatea ta îți îmbogățește relațiile

Fie că ești o PHS extravertită sau introvertită, reușitele tale sociale cele mai importante tind să fie legate de relațiile intime. Acesta este un aspect al vieții în care aproape oricine învață cele mai profunde lucruri și în același timp are parte de satisfacții. Este locul în care tu poți străluci. îi poți ajuta pe cei din jur și pe tine folosindu-ți sensibilitatea în aceste relații.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Noi trei: tu, eu și sensibilitatea mea (sau a noastră)

Cele ce urmează trebuie efectuate împreună cu o persoană cu care ai o relație apropiată. Dacă nu există nimeni cu care să poți practica aceste exerciții, imaginează-ți că le efectuezi alături de cineva cu care ai avut o relație în trecut sau cu care speri să ai una în viitor. Chiar și așa, vei avea o grămadă de învățat.

Dacă cealaltă persoană chiar există și nu a citit cartea de față, roagă-1 să citească primul capitol și pe cel de față, notându-și măcar lucrurile care i s-au părut deosebit de relevante pentru relația voastră. De asemenea, s-ar putea să folosească dacă citiți împreună anumite pasaje cu voce tare. După aceea, dedicați-vă timp pentru a discuta următoarele întrebări. (Dacă sunteți amândoi PHS, efectuați setul pentru unul dintre voi, apoi din nou pentru celălalt.)

1. *Care dintre trăsăturile tale pe care partenerul le apreciază se datorează faptului că ești PHS?*

2. *Ce aspecte legate de sensibilitatea ta i-ar plăcea partenerului să schimbe?* Ține cont că problema nu este că aspectele sunt „rele“, ci doar dificile în anumite situații sau raportate la trăsăturile sau obiceiurile partenerului.

3. *Care sunt câteva dintre conflictele pe care le-ați avut și care au fost provocate de faptul că ești PHS?*

4. *Discutați orice situație în care partenerul și-ar fi dorit să ții cont de sensibilitatea ta și să te protejezi mai mult.*

5. *Discutați orice situație în care ți-ai folosit sensibilitatea ca scuză pentru a nu face ceva sau ca armă într-o discuție contradictorie.* Dacă disputa devine aprinsă, pentru a o domoli, folosiți ce ați învățat despre „ascultarea reflexivă".

6. *A mai existat vreo persoană hipersensibilă în vreuna dintre familiile voastre? Cum v-ar putea afecta acea relație legătura actuală?* De exemplu, imaginează-ți o femeie hipersensibilă care este măritată cu un bărbat a cărui mamă era hipersensibilă. Soțul ar putea avea niște atitudini adânc înrădăcinate în legătură cu sensibilitatea. Conștientizarea lor ar putea îmbunătăți relațiile dintre cei trei - soț, soție și mamă.

7. *Discutați ce are de câștigat fiecare prin specializare -unul dintre voi fiind mai sensibil, altul mai puțin.* Lăsând la o parte eficiența și beneficiile specifice, îți face plăcere ca partenerul să aibă nevoie de talentele tale și invers? Vă simțiți indispensabili unul altuia? Te simți bine în pielea ta când realizezi ceva ce partenerului i-ar fi imposibil?

8. *Discutați ce are de pierdut fiecare prin această specializare.* Ce face acum partenerul pentru tine și ți-ai dori să poți face singur? Te-ai săturat ca celălalt să depindă de tine când ești implicat în specialitatea ta? îți respecți mai puțin partenerul doar pentru că faci lucrurile astea mai bine? îi afectează celuilalt respectul de sine?

Vindecarea rănilor profunde

Un proces diferit pentru PHS

Amintirea unui prieten sensibil din trecut

Când eram în liceu, am cunoscut un băiat pe nume Drake. La momentul acela era considerat tocilarul clasei. Astăzi aș spune că era o PHS.

Totuși, Drake avea probleme mult mai mari. Se născuse cu un defect cardiac congenital, cu epilepsie, suferea de c grămadă de alergii și avea o piele deschisă la culoare care ni tolera soarele. Incapabil de a practica activități sportive, neputând nici măcar să iasă în aer liber, era complet exclus din ce înțelegem în cultura noastră prin copilărie normală a unui băiat. Firește, și-a îndreptat atenția asupra cărților și devenise în adolescență destul de pasionat de idei. Ajunsese la fel de pătimaș și în privința fetelor, cum se întâmplă cu majoritatea băieților la acea vârstă.

Iar fetele, firește, nu voiau să aibă de-a face cu el. Presupun că nu îndrăzneam să îi întâmpinăm cu ochi buni atenția pe care ne-o acorda; nevoia lui de a fi acceptat îl făcea să fie prea încordat. Pentru oricare dintre noi asta ar fi însemnat sinucidere socială. Oricum, s-a îndrăgostit pe rând de noi, una după alta, timorat și avid și asta îl făcea să pară un caraghios. Punctul culminant al anului pentru unii dintre colegii săi era să pună mâna pe câteva dintre poemele de amor neîmpărtășit ale lui Drake și să le citească în gura mare în fața tuturor.

Din fericire, Drake participa la programul pentru studenți supradotați și printre noi era mai tolerat. îi admiram eseurile, comentariile pe care le făcea în clasă. Și am fost mândri de el când a primit o bursă integrală la o universitate de vârf.

Cred că i-a fost și mai teamă decât ne-a fost nouă, celorlalți, să facă pasul către facultate. însemna să trăiască zi și noapte cu alți tineri de vârsta lui, la fel ca cei care îi făcuseră în trecut viața imposibilă. Firește, n-ar fi putut niciodată să refuze onoarea care i se făcuse. Dar ce avea să se aleagă de el? Și ce urma să simtă părăsindu-și căminul sigur și pierzând sprijinul medical de care avea parte acasă?

Răspunsul a venit după prima vacanță de Crăciun. în prima noapte petrecută din nou în camera lui de cămin, Drake s-a spânzurat.

PHS și vindecarea rănilor psihologice

N-am vrut să vă sperii cu o astfel de poveste - repet, Drake avea multe probleme. Rareori se întâmplă ca viețile PHS să aibă finaluri atât de urâte. Dar pentru ca acest capitol să vă fie de folos, trebuie să vă servească nu doar drept alinare, ci și ca avertisment. Cercetările mele au specificat clar că pentru PHS, care s-au confruntat cu dificultăți extreme în copilărie și în adolescență, vor exista riscuri mult mai mari de anxietate, depresie și sinucidere până când își vor înțelege trecutul, dar și trăsătura caracteristică și vor începe să-și vindece rănile. De asemenea, PHS cu probleme grave în clipa de față trebuie să-și acorde o atenție specială. Non-PHS, pur și simplu, nu percep atât de multe aspecte subtile și tulburătoare ale situațiilor de acest fel. Trăsătura în sine nu este un defect, dar, la fel ca un instrument sau o mașinărie cu un reglaj foarte fin sau un animal de rasă nărăvaș, ai nevoie de un tratament special. Iar mulți dintre voi ați avut parte în copilărie de o îngrijire mediocră, ba chiar nocivă.

în acest capitol voi dezbate în ansamblu diferite modalități de abordare a trecutului și a dificultăților din prezent, în principal prin psihoterapie. De asemenea, voi discuta argumentel*" pro și contra ale psihoterapiei pentru PHS care nu au pr bleme majore, diferite abordări, cum să alegi un terapeut altele. O să încep, însă, cu problema rănilor din copilărie.

Cât de mult ar trebui să punem accent

pe copilăriile noastre?

Nu cred că viața noastră psihologică poate fi redusă la ce ni s-a întâmplat în timp ce ne-am maturizat. Există prezentul -oamenii care ne influențează, sănătatea fizică, mediul înconjurător - și mai există ceva în noi care ne face să mergem înainte. Cum am spus în Capitolul 6 despre vocație, cred că fiecare dintre noi are misiunea de a răspunde măcar unei mici părți din întrebarea generației din care facem parte, o sarcină de a face ca vremurile noastre să progreseze un pic.

Și deși la început un trecut dificil ar putea să pară un obstacol în fața scopului existenței noastre, uneori tocmai acest trecut ne vine în ajutor. Sau *este chiar* scopul în sine - să experimentăm pe deplin și să înțelegem un anumit tip de problemă umană.

De asemenea, vreau să evidențiez o greșeală comună a multor psihoterapeuți, cei care nu înțeleg încă felul în care funcționează PHS. în mod normal, acești terapeuți caută în copilăria unei PHS ceva care să explice „simptomele“ ce se pot încadra într-un interval normal pentru noi. Este posibil să creadă că PHS se retrag „prea mult“, descriu sentimente de disociere „fără nici un motiv“, suferă de anxietate „excesivă“ sau „nevrotică“ și au probleme „deosebite“ la muncă, în relațiile intime sau în viața sexuală. Găsirea unei explicații este o ușurare atât pentru terapeut, cât și pentru client, chiar dacă vorbim despre cineva care ne-a făcut un lucru rău, pe care între timp l-am uitat sau l-am judecat greșit.

Consider că oamenii ale căror dificultăți reale își au originea în trăsătura lor (poate neînțeleasă sau prost gestionată) simt o mare alinare și își îmbunătățesc situația când află chestiunile esențiale referitoare la sensibilitate. E posibil să le rămână foarte multe de lucrat în terapie, cum ar fi să își contextualizeze experiențele și să învețe cum să trăiască cu trăsătura ce-i caracterizează, însă concentrarea se schimbă în mod natural.

De asemenea, cred că oamenii nu știu despre ce vorbesc când spun: „Fii serios! Copilăria e dificilă pentru toți. Nici o familie nu-i

perfectă. Fiecare are secrete pe care nu i le cunoaște nimeni. Faptul că oamenii merg la terapie ani la rând mi se pare, pur și simplu, ceva pueril. Uită-te că frații și surorile lor - aceleași probleme - nu fac un capăt de țară din asta. își văd de viețile lor."

Nici o copilărie nu seamănă cu alta. Unele sunt cu adevărat îngrozitoare. Și pot fi diferite chiar și-n interiorul aceleiași familii. Analizele statistice ale influenței mediului familial asupra copiilor din aceeași familie arată că nu există *nici un fel* de suprapunere între ei.[1] Frații și surorile tale au trăit copilării complet diferite. Ați avut alte poziții în familie, alte experiențe timpurii, chiar și alți părinții, dintr-un anumit punct de vedere, având în vedere modul în care adulții se schimbă cu trecerea timpului și în funcție de circumstanțe. Nu în ultimul rând, tu erai hipersensibil.

Cei care se nasc hipersensibili sunt afectați mai mult de absolut orice. în plus, cel mai sensibil individ dintr-o familie devine adeseori centrul atenției. Mai ales într-o familie dez organizată, copilul respectiv devine clarvăzătorul casei, c pildă, sau cel care aduce armonia, puștiul-minune, ținti martirul, pacientul, părintele sau veriga slabă, a cărui protecție devine pentru altcineva scopul vieții. între timp, nevoia suplimentară a copilului sensibil, aceea de a învăța cum să se simtă în siguranță în lumea exterioară, este trecută cu vederea.

Pe scurt, dacă ți se pare că „aceeași" copilărie sau una „în regulă" a fost mai dificilă pentru tine decât pentru ceilalți membri ai familiei cu un trecut similar, chiar așa este. Iar dacă ai impresia că ai nevoie de terapie pentru a vindeca rănile din copilărie, fă-o. Fiecare copilărie are povestea ei și merită ascultată.

Cum a supraviețuit Dan

La început, răspunsurile lui Dan la întrebările mele au fost tipice pentru o PHS, chiar dacă păreau extreme. Se considera hipersensibil și avusese dintotdeauna nevoie să petreacă mai mult timp singur. Detesta violența în orice formă. Mi-a spus că se ocupase de departamentul de contabilitate a unei mari organizații

non-profit, unde credea că este apreciat pentru că este amabil și „diplomatic". Considera majoritatea celorlalte situații sociale prea epuizante. Dar interviul a revenit ulterior asupra dezgustului pe care îl resimțea față de violență.

Dan și-a amintit că se încăiera deseori cu fratele său, care îl punea la pământ, lovindu-1 și bătându-1. (Abuzul practicat de frați rămâne una dintre cele mai puțin studiate forme de violență familială.) între timp, m-am întrebat ce altceva ar putea fi în neregulă, care este motivul pentru care aceste agresiuni fuseseră permise în casa părintească a lui Dan. L-am întrebat dacă mama lui îl considerase un copil sensibil.

„Habar n-am. Nu era o femeie foarte atentă."

Un semnal de alarmă. Ca și cum mi-ar fi citit gândurile, mi-a mărturisit: „Maică-mea și taică-meu nu erau afectuoși".

Am dat din cap.

„De fapt, erau ciudați. Nu-mi amintesc nimic pozitiv despre ei. Să mă ia în brațe, chestii de genul ăsta." Și apoi stoicismul s-a topit. Iar povestea a continuat cu tulburările mentale ale mamei sale, niciodată tratate. „Depresie cronică. Schizofrenie. Oamenii din televizor care discutau cu ea. Perioade de alcoolism - trează de luni până vineri, „beată moartă" de vineri seara până duminică dimineața. „Și taică-meu era alcoolic. O lovea. O bătea. își pierdea mereu controlul."

Când era beată, mama lui îi spunea de fiecare dată aceeași poveste - a mamei sale care era o invalidă insensibilă și retrasă, a singurilor oameni care avuseseră grijă de ea, și anume o serie de servitoare și de asistente medicale, a boliloi’ tatălui ei, cu care era obligată să stea singură, zi după zi, pe măsură ce se stingea încet. (Cât de frecventă este această poveste - lipsa grijii părintești, generație după generație.)

„Plângea cu sughițuri fără să se oprească când îmi spunea lucrurile astea. Era o femeie cumsecade. *Ea* era aia sensibilă. Mult mai sensibilă ca mine.“ Și fără să-și tragă sufletul: „Dar foarte răutăcioasă. Putea oricând să-mi afle punctul slab. Avea talentul ăsta incredibil.“ (Nu toate PHS sunt niște sfinți.)

Dan se lupta cu această ambivalență îngrozitoare care se dezvoltă când singurul protector al unui copil este, în același timp, un pericol.

Mi-a descris cum se ascundea când era copil - în dula puri, sub chiuveta din baie, în automobilul familiei, într-un anumit loc la geam. Dar, cum se întâmplă în majoritatea situațiilor de acest gen, exista o persoană care făcea diferența salvatoare. Dan avea o bunică din partea tatălui, o femeie rigidă care era „obsedată de curățenie“. După ce soțul ei a murit, însă, micuțul Dan n-a mai lipsit de lângă ea.

„Una dintre primele mele amintiri este cum stau la masă cu trei femei de vreo 60 și ceva de ani, jucând canastă, iar eu am 6 ani și abia pot ține cărțile de joc în mână. Dar aveau nevoie de un al patrulea jucător și când jucam canastă mă simțeam adult, mă simțeam important și puteam să le spun lucruri pe care nu le-aș fi putut spune nimănui altcuiva.“

Bunica i-a oferit stabilitatea esențială necesară unui copil hipersensibil pentru a dezvolta strategii de supraviețuire.

Iar Dan avea o rezistență nemaipomenită. „Mama mea obișnuia să se așeze pe scaun și să-mi țină predici de genul ăsta: «De ce te chinui atât? N-o să se aleagă nimic de tine. N-ai nici o șansă.» Așa că-mi pusesem în minte să o sfidez.“

Faptul că suntem hipersensibili nu exclude deloc faptul că nu suntem, în felul nostru, și niște supraviețuitori tenace. Pe măsură ce îmi povestea, am înțeles că de asta avea nevoie Dan.

La 14 ani, Dan și-a găsit o slujbă. Acolo avea un coleg pe care îl admira, un individ cult care îi vorbea de la egal la egal, ca unui adult. „Aveam încredere în el și a sfârșit prin a mă molesta.“

(Totuși, nu doar un caz singular de abuz este un motiv de îngrijorare, ci mai degrabă problemele care se pot ivi de-a lungul vieții. Având în vedere copilăria lui Dan, cred că dorința lui de apropiere l-a făcut să scape din vedere indiciile subtile ale pericolului. în plus, nu s-ar fi putut proteja cu ușurință, mai ales că nu avusese nici un fel de model în viață - nimeni nu avusese grijă de el.)

Dan a ridicat din umeri. „Așadar, am învățat ceva din asta: «Dacă poți să treci peste așa ceva, poate să ți se întâmple orice și n-o să te mai intereseze câtuși de puțin. Dacă poți trece peste asta».“

Dan s-a căsătorit cu iubita lui din copilărie, care avusese o familie la fel de tulburată și de haotică precum a lui. S-au ambiționat să facă relația să funcționeze și au reușit - de vreo 20 de ani. O parte din succesul lor s-a datorat stabilirii

Vindecarea rănilor profunde unor limite ferme față de familia lui și a soției. „Acum știu cum să am grijă de mine.“

O parte din acea lecție fusese deprinsă după trei luni de psihoterapie pe care le urmase cu un an în urmă, după ce căzuse într-o depresie profundă. De asemenea, citise nenumărate cărți despre psihologia co-dependenței și despre copiii adulți proveniți din familii cu părinți alcoolici. Totuși, nu participase și la terapii de grup. Asemenea multor PHS, preferă să nu-și dezvăluie viața în fața unei camere pline de necunoscuți.

„Permisiunea de a face ceea ce *eu* am nevoie să fac - a fost cel mai important lucru. Să-mi recunosc sensibilitatea și să o respect. Să dau dovadă de un calm pozitiv la locul de muncă, un calm orientat spre găsirea soluțiilor. Dar să fiu atent să nu caut prea mult în exterior, dacă nu simt nimic în interior.“

Deoarece în interior „este o gaură neagră. Uneori nu-m trece prin cap nici măcar un singur motiv pentru a mai trăi. Pur și simplu, nu-mi pasă dacă trăiesc sau mor“.

Apoi, pe același ton, mi-a povestit că are un amic psihiatru care i-a fost de ajutor și alți doi prieteni terapeuți. Și e conștient de bogăția care rezultă din sensibilitatea care-1 caracterizează combinată cu experiența lui de viață.

„Există lucruri care mă emoționează profund. Nu mi-ar plăcea deloc să pierd bucuria intensă pe care mi-o oferă.“ Și a zâmbit curajos. „Cu toate că am parte de multă singurătate. Mi-a trebuit multă vreme să apreciez suferința de-a lungul vieții. Dar viața nu-i compusă dintr-o singură chestie. Așa că sunt în căutarea unui răspuns spiritual.“

Și, astfel, Dan supraviețuiește.

Cum rămâne cu trecutul tău?

La finalul acestui capitol vei avea ocazia să-ți autoevaluezi copilăria și să te gândești ce a caracterizat-o. Aș vrea să repet concluziile cercetărilor mele pe care le-am discutat în Capitolul 4: PHS sunt mult mai afectate de o copilărie dificilă, adică devin mai deprimate și mai anxioase la maturitate. De asemenea, ține minte, cu cât o problemă s-a petrecut mai devreme și cu cât a fost mai înrădăcinată în comportamentul principalului tău îngrijitor, de obicei mama, cu atât mai profunde și mai durabile vor fi efectele. Trebuie să ai multă răbdare cu tine de-a lungul vieții. Te vei vindeca, însă în felul tău și folosind anumite calități, pe care nu le-ai fi dobândit dacă n-ai fi avut nici un fel de probleme. De pildă, vei fi mai conștient, mai complex și mai înțelegător cu ceilalți.

Să nu uităm avantajele faptului că ai fost sensibil în copilărie, chiar și într-o familie disfuncțională. Erau șanse mai mari să te retragi și să reflectezi decât să te implici în totalitate. Asemenea lui Dan și bunicii lui, e posibil să fi știut din instinct către cine să te îndrepți pentru a găsi sprijin. Poate, în compensație, ai dezvoltat niște resurse interioare și spirituale însemnate.

Persoana cea mai în vârstă pe care am intervievat-o ajunsese chiar să creadă că sufletele destinate unei vieți spirituale aleg să aibă niște copilării dificile. îi face să-și îndrepte atenția asupra existenței

lor interioare, în vreme ce restul lumii se rezumă la un trai mult mai banal. Sau cum s-a exprimat unul dintre prietenii mei: „în primii 20 de ani ni se oferă planul de învățământ. în următorii 20 îl studiem.“ Pentru unii dintre noi, această programă școlară este echivalentul studiilor universitare la Oxford!

Ca adulți, PHS tind să aibă personalitățile potrivite pentru vindecare și pentru introspecție. în general, intuiția ta pătrunzătoare te ajută să scoți la lumină cei mai importanți factori ascunși. Ai un acces mai larg la propriul subconștient și, astfel, o percepție mai intensă a subconștientului celor din jur și a felului în care ai fost afectat de anumiți factori. Poți dezvolta o conștiință solidă a procesului în sine - când să forțezi nota, când să te retragi. Viața interioară îți stârnește curiozitatea. Mai presus de toate, ai integritate. Rămâi devotat procesului individualizării, indiferent cât de dificil este să faci față anumitor momente, anumitor răni, anumitor lucruri.

Plecând de la premisa că ești una dintre nenumăratele PHS care au avut o copilărie dificilă sau au un prezent complicat, haide să analizăm opțiunile pe care le ai la dispoziție.

Cele patru metode de vindecare

Metodele de vindecare pot fi împărțite în mai multe diviziuni- mai lungi, mai scurte, ajutor de specialitate sau autoaju-torare, terapie individuală sau de grup, vindecare individuală sau a întregii familii. Dar putem acoperi foarte bine întreaga gamă de tipuri de ajutor, împărțind-o în patru mari categorii: cognitiv-comportamentală, interpersonal, fizică și spirituală.

Există terapeuți care le folosesc pe toate patru și, probabil, aceștia sunt cei mai buni dintre toți. Dar întreabă-i care este metoda lor preferată, menționându-le explicit pe acestea patru. E păcat să pierzi timpul făcând terapie cu un specialist a cărui filosofie de bază nu este cea pe care o preferi și tu.

Abordarea cognitiv-comportamentală

Terapia cognitiv-comportamentală, care are ca obiectiv alinarea simptomelor specifice, este cea mai accesibilă prin planurile de asigurări medicale. Această abordare este „cognitivă" deoarece se concentrează pe ce gândești și este „comportamentală“ deoarece se concentrează asupra felului în care te comporți. Tinde să ignore sentimentele și motivațiile subcon-științe. Totul trebuie să fie practic, rațional și limpede.

Vei fi întrebat care este aspectul asupra căruia vrei să acționezi. Dacă ești nemulțumit că, în general, ești anxios, vei fi învățat cele mai noi tehnici de relaxare și biofeedback. Dacă ți-e teamă de anumite lucruri, vei fi expus lucrurilor respective în mod gradual până când teama dispare. Dacă ești deprimat, vei învăța să-ți examinezi convingerile iraționale că totul e zadarnic, nimănui nu-i pasă de tine, că nu trebuie să faci nici o greșeală și altele. Dacă persiști în aceste convingeri și continui să fii deprimat, vei afla modalități prin care poți scăpa de aceste gânduri.

Dacă nu te implici în sarcini concrete care te-ar putea ajuta din punct de vedere psihologic, cum ar fi să te îmbraci și să ieși în fiecare zi din casă sau să-ți faci prieteni noi, vei fi ajutat să-ți stabilești obiective pornind de la aceste amănunte specifice. Vei deprinde abilitățile de care ai nevoie pentru a-ți atinge scopurile și vei descoperi cum te poți recompensa când reușești asta.

Dacă te lupți din răsputeri cu stresul generat de muncă, de un divorț sau de problemele familiale, vei fi ajutat să-l

reformulezi, incluzând mai mulți factori și mai multe perspective care-ți vor fi de folos pentru a face față.

Probabil aceste metode nu ți se par foarte profunde sau foarte spectaculoase, însă dau adeseori rezultate și merită oricând încercate. Abilitățile vor fi utile, chiar dacă nu-ți vor rezolva toate problemele. Iar creșterea încrederii în sine, care apare după eliminarea unei dificultăți, îmbunătățește de obicei viața.

Pe lângă deprinderea acestor tehnici de psihoterapie, le poți găsi și în cărțile de specialitate. Dar, în general, ajută să ai un instructor atent care să-ți direcționeze pașii pe care trebuie să-i parcurgi. Ai putea face asta împreună cu un prieten, sprijinindu-vă reciproc, însă specialiștii în domeniu au mult mai multă experiență. în primul rând, ar trebui să știe când e momentul să renunțe la o abordare și să încerce alta.

Abordarea interpersonal

Psihoterapia interpersonal este ceea ce majoritatea oamenilor cred că ar fi „terapia". Printre exemple se numără terapia freu-diană, jungiană, cea a relațiilor obiectuale, Gestalt, terapia ro-gersiană sau centrată pe persoană, analiza tranzacțională, terapia existențială și majoritatea terapiilor eclectice. Toate presupun conversația și utilizarea relațiilor dintre tine și o altă persoană sau un grup de persoane - de cele mai multe ori un terapeut, dar alteori un grup sau un partener.

Probabil în acest caz există sute de teorii și de tehnici, așa că voi discuta în termeni generali. în plus, majoritatea terapeuților folosesc o combinație între acestea pentru a se adapta necesităților pacientului. Totuși, accentele sunt diferite.

Unii transformă relația într-un spațiu sigur pentru a explora absolut orice. Alții o consideră un spațiu în care-ți pot oferi în mod specific o nouă experiență a unui atașament anterior, o nouă imagine mentală a lucrurilor la care să te aștepți în viitoarele relații intime. Sunt terapeuți care spun că este un loc în care plângem trecutul și renunțăm la el, descoperindu-i o semnificație; pentru alții este un spațiu de examinare și de încercare a unor noi comportamente; și mai există unii pentru care rămâne un mediu de explorare a subconștientului până când ajungi într-o mai bună armonie cu el.

Vei lucra împreună cu terapeutul asupra sentimentelor pe care le ai despre el, despre celelalte relații, despre istoricul personal, despre visele pe care (poate) le ai și despre orice alte lucruri care pot să apară pe parcurs. Nu numai că vei avea de învățat de pe urma celor

discutate, dar vei afla cum poți face acest tip de activitate de unul singur.

Dezavantaje? Poți discuta la nesfârșit fără să ajungi nicăieri, dacă terapeutul nu este priceput sau dacă adevărata ta problemă se află în cu totul altă parte. în mare parte, terapeutul trebuie să-și înțeleagă propriile probleme. Pot trece ani buni până examinezi cum se cuvine relațiile din trecut, relația cu terapeutul și relațiile pe care le ai în prezent. Uneori, însă, în doar câteva luni se pot face progrese considerabile, așa cum s-a întâmplat cu Dan.

Abordarea fizică

Printre abordările fizice se numără antrenamentele sportive, îmbunătățirea alimentației sau atenția acordată alergiilor alimentare, presopunctura, suplimentele din plante, masajele, tai chi, yoga, exercițiile Rolfing, bioenergia, terapia prin dans și, firește, toate tratamentele medicamentoase, în special antidepresivele. Desigur, abordările somatice de azi se referă în principal la tratamente prescrise de un psihiatru, subiect pe care-1 vom discuta în Capitolul 9.

Orice acțiune făcută asupra trupului va modifica mintea. Și ne așteptăm ca acest lucru să se întâmple cu medicamentele create exact pentru acest scop. însă uităm că mintea și, prin urmare, gândurile noastre pot fi modificate prin somn, exerciții fizice, nutriție, schimbarea mediului înconjurător și starea hormonilor sexuali, ca să numim câțiva factori pe care adesea îi putem controla singuri. Este la fel de adevărat că orice acțiune efectuată asupra minții va modifica, la rândul ei, trupul - meditația, confesiunile pe care le facem unui amic sau chiar scrierea problemelor pe o foaie de hârtie.[2] Fiecare ședință de „terapie conversațională" trebuie să modifice creierul. Astfel, nu ar trebui să ne surprindă că cele trei forme de terapie discutate până acum - cognitiv-comportamentală, interpersonal și fizică - au demonstrat că sunt la fel de bune pentru vindecarea depresiei.[3] Așadar, ai de unde alege.

Abordarea spirituală

Abordările spirituale cuprind toate lucrurile pe care oamenii le fac pentru a explora aspectele non-materiale ale lor înșiși și ale lumii în care trăiesc. Abordările de acest tip ne ajută și ne asigură că în viață există și alte lucruri decât ce vedem noi. Aceste metode ne vindecă sau fac ca rănile dobândite pe parcursul vieții să fie mai suportabile. Ne anunță că nu suntem blocați în această situație, că avem și alte opțiuni. Poate există chiar o ordine sau un plan în spatele tuturor lucrurilor, un scop pentru tot ce se întâmplă.

Mai mult, când ne deschidem sufletul spre o abordare spirituală, începem adeseori să trăim experiențe care ne conving că există cu adevărat lucruri pe care merită să le cunoaștem. Și atunci ne dorim o abordare spirituală; orice altceva ni s-ar părea că scapă din vedere un aspect important al vieții.

Unii terapeuți se axează în principal pe spiritualitate, înainte de a începe ședințele, gândește-te și asigură-te că ești compatibil cu drumul spiritual al persoanei respective. De asemenea, poți cere sprijinul unor preoți, unor mentori spirituali sau altor persoane asociate în mod direct cu o religie sau cu o practică spirituală. în acest caz, verifică cu atenție dacă aceștia au pregătirea psihologică adecvată pentru a întreprinde activitățile pe care ești de acord să le urmați împreună.

PHS și abordarea cognitiv-comportamentală

Cât despre felul în care aceste patru abordări sunt adecvate pentru PHS, ce contează, firește, este modul în care sunt potrivite pentru tine. Dar iată câteva gânduri. în anumite privințe, probabil toate PHS ar trebui expuse metodelor cog-nitiv-comportamentale. Cum am discutat în Capitolul 2, PHS se bucură de dezvoltarea completă a sistemelor cerebrale care ne oferă control asupra atenției și asupra modului în care gestionăm conflictele dintre sistemul de activare și cel de „oprește-te și verifică". La fel ca mușchii, aceste sisteme

Vindecarea rănilor profunde de avertizare sunt, probabil, mai puternice în cazul anumitor persoane. Dar oricare dintre noi le poate dezvolta, iar abordarea cognitiv-comportamentală este cea mai bună alegere pentru asta.

Totuși, aceasta este o abordare foarte rațională și este dezvoltată în general de non-PHS, care, uneori, consideră în adâncul sufletului lor că oamenii sensibili sunt, pur și simplu, absurzi și iraționali. Această atitudine, venită din partea unui terapeut sau autor de carte, îți poate afecta respectul de sine și poate spori stimularea, mai ales dacă nu izbutești să atingi nivelul sau obiectivul pe care aceștia îl stabilesc pentru tine. Vor sugera că obiectivul este unul „normal", dar în realitate ar putea fi vorba despre un obiectiv care-ți cere să fii ca ei sau precum majoritatea oamenilor, ignorând diferențele temperamentale. Un terapeut cognitiv-compor-tamental bun, însă, va fi atent la diferențele individuale, precum și la importanța pe care o au respectul de sine s încrederea în sine în toată această muncă psihologică.

De asemenea, PHS preferă adeseori o abordare mai „profundă" sau intuitivă, în locul uneia concentrate pe simpto-mele de suprafață. Dar acest soi de prejudecată, pe care o au unii dintre noi împotriva atitudinilor practice și mai apropiate de realitate, ar putea fi un motiv bun pentru a explora această abordare.

PHS și abordarea interpersonal

Psihoterapia interpersonal exercită o atracție puternică asupra PHS și putem învăța multe de pe urma ei. Ne ajută să ne descoperim abilitățile intuitive și profunzimea, să devenim mai pricepuți în relațiile apropiate. Cu anumite metode interpersonale, subconștientul devine aliatul nostru, nicidecum o sursă de simptome.

Dezavantajul este că PHS pot continua mai multă vreme terapia interpersonală, deoarece, pur și simplu, se pricep foarte bine să analizeze detaliile. Un terapeut bun, însă, va insista să duci la capăt autoanaliza de unul singur doar când vei fi pregătit. De asemenea,

PHS pot folosi acest tip de terapie pentru a evita să iasă în lumea exterioară, deși un terapeut bun nu va permite nici asta.

în cele din urmă, mai există și atracția puternică care se produce față de terapeutul cu care realizăm aceste analize -se numește transfer idealizant sau pozitiv. în cazul PHS, acest efect este deosebit de puternic și poate face terapia destul de costisitoare, dar aproape imposibil de oprit.

Mai multe despre transfer

De fapt, un transfer sau un atașament pozitiv puternic față de terapeut poate apărea în cazul oricăreia dintre aceste abordări, așa că merită un comentariu suplimentar.

Transferurile nu sunt întotdeauna pozitive. Sunt considerate o oglindire a sentimentelor reprimate pe care le-ai avut cândva față de celelalte persoane importante din viața ta, așa încât este posibilă și apariția furiei, fricii și a celorlalte trăiri sufletești. Dar, de obicei, cele care predomină sunt sentimentele pozitive, potențate de recunoștința față de terapeut, de speranța că primim ajutor și de dislocarea celorlalte tipuri de trăiri asupra acestui obiectiv.

Un transfer pozitiv puternic aduce multe beneficii. Deoarece dorești să fii asemenea terapeutului sau să fii agreat de acesta, te vei schimba într-un fel în care, altfel, n-ai fi încercat niciodată să o faci.

Acceptând faptul că terapeutul nu-ți poate fi mamă, iubit sau prieten pe viață, te confrunți cu o realitate crudă pe care înveți să o gestionezi. Conștientizând natura sentimentelor tale - faptul că această persoană pare perfectă și ar fi cel mai minunat lucru să fii mereu în preajma ei - te poți gândi către cine ar putea fi mai potrivit să direcționezi aceste trăiri atât de intense. Nu în ultimul rând, e plăcut să te bucuri de sprijinul și de compania unei persoane pe care o placi atât de mult.

Cu toate astea, transferul poate fi echivalentul unei povești intense de dragoste cu o persoană care nu simte același lucru. (Dar dacă

terapeutul răspunde, dă dovadă de un comportament lipsit de etică. Nu ai găsit terapeutul potrivit și ai nevoie de *și mai mult* ajutor specializat pentru a te ajuta să ieși din situația respectivă, pentru că, probabil, nu o vei putea face de unul singur.) Ca atare, poate fi o experiență dură, neașteptată și nedorită. Un transfer puternic îți afectează stima de sine deoarece e posibil să te simți complet dependent de terapeut și rușinat de tine însuți. Și îi afectează și pe cei apropiați, care vor simți profunda atașare pe care o dezvolți față de această persoană nouă. Dacă transferul îți prelungește terapia, îți va afecta și bugetul. Acest aspect trebuie luat în considerare și cel mai potrivit moment să faci asta este înainte de a începe ședințele de terapie.

Există multe motive pentru care transferul poate fi mai puternic în cazul PHS. în primul rând, este mai intens atunci când subconștientul dorește schimbări majore, dar egoul nu le poate face sau nu dorește. PHS au nevoie în mod frecvent de asemenea modificări de amploare pentru a ieși mai mult în lume sau pentru a se retrage din ea, precum și dacă doresc să se „elibereze“ de socializarea exagerată și să scape de prejudecățile culturale existente la adresa lor sau, pur și simplu, să înțeleagă mai bine acest aspect al personalității lor. în al doilea rând, psihoterapia conține toate elementele descrise în Capitolul 7 care fac oamenii să se îndrăgostească, iar PHS să se atașeze și mai greu. Evident, terapeutul pe care îl alegi ți se va părea o persoană atrăgătoare, isteață și pricepută. Vei trăi cu senzația că, la rândul lui, te place. Și îi vei împărtăși toate lucrurile pe care ți-este teamă că nimeni nu le va asculta sau accepta - ba chiar toate lucrurile la care n-ai avut nici măcar curaj să te gândești. Asta face ca situația să devină foarte excitantă.

Nu-ți sugerez sub nici o formă să eviți terapia deoarece ai putea dezvolta o formă intensă de transfer emoțional. De fapt, acesta poate fi un semn că ai nevoie de terapie. Iar în mâinile unui terapeut competent, transferul va reprezenta cea mai puternică forță pentru schimbare. Dar ai grijă, te poți atașa prematur de primul terapeut cu

care intri în contact sau ai depășit de mult momentul în care mai poți avea parte de vreun beneficiu din partea acelei persoane.

PHS și abordarea fizică

PHS pot beneficia îndeosebi de pe urma abordărilor fizice atunci când sunt nevoite să pună capăt unei situații psihologice care amenință să scape de sub control atât fizic, cât și mental. Poate nu mai dormi cât trebuie și te simți obosit și deprimat, teribil de anxios sau toate în același timp. Cauzele unei asemenea pante descendente pot fi extrem de variate. Am văzut situații în care o soluție fizică, de obicei tratamentul medicamentos, a funcționat în cazuri precum depresiile provocate de un virus, eșecurile profesionale, moartea unui prieten apropiat sau abordarea unor subiecte dureroase în ședințele de psihoterapie. în orice caz, încercarea de a opri decăderea printr-o abordare fizică a fost logică, deoarece persoana respectivă n-avea nici o șansă să gândească altfel până când trupul nu i se calma.

Cea mai comună metodă este medicația. Dar am ma observat și PHS care au reușit să pună capăt pantei des cendente plecând în vacanță într-un loc inedit din călduroasele tropice, uitând pentru o vreme de toate problemele. La întoarcere, persoana respectivă a izbutit să privească vechile frământări dintr-o perspectivă nouă și cu o altă stare fizică. într-o altă situație, în loc să plece într-o călătorie, individul respectiv a trebuit să revină din vacanță pentru a împiedica spirala anxietății. Avea nevoie de mai puțină stimulare. Intuiția ta poate fi un ghid bun care știe exact ce-ți trebuie din punct de vedere fizic pentru a-ți schimba starea mentală.

în cel de-al treilea caz, persoana a reacționat după stabilirea unui plan minuțios de alimentație. Fiecare om este extrem de diferit din punctul de vedere al nevoilor nutriționale și al alimentelor pe care trebuie să le evite, iar PHS par să fie cu atât mai deosebite în această privință. Mai ales în cazul în care devenim excitați cronic, vom avea nevoie de substanțe nutritive suplimentare exact atunci când, probabil, acordăm cea mai mică atenție unor asemenea detalii. Este posibil chiar să ne pierdem pofta de mâncare sau să

avem o digestie proastă, astfel încât să beneficiem de foarte puțin din ce avem nevoie din alimentele cu care ne hrănim.
Sfaturile nutriționale de calitate sunt foarte importante pentru PHS.

Dintr-un singur punct de vedere părem mai puțin diferiți, și acesta este rapiditatea cu care clacăm atunci când ni se face foame. Astfel, indiferent cât de ocupat sau distrat ești intr-o zi, nu neglija mesele dese și regulate. Dacă ești o PHS care suferă din cauza unei tulburări alimentare, ești pe drumul cel mai sigur către niște necazuri grave dacă nu rezolvi problema; există multe resurse disponibile care te pot ajuta în această privință.

De asemenea, vreau să menționez influența puternică a nivelului de fluctuații ale hormonilor reproductivi, care, bănuiesc, afectează și mai mult PHS. Același lucru este valabil și în cazul producerii hormonilor tiroidieni. Toate aceste sisteme sunt interconectate, afectând într-un mod dramatic cortizolul și neurotransmițătorii cerebrali. Un indiciu că hormonii reprezintă problema este schimbarea inexplicabilă a stării de dispoziție; acum te simți bine, iar peste o oră totul ți se pare inutil și fără speranță. Același lucru se

Vindecarea rănilor profunde întâmplă și în cazul variațiilor foarte mari ale nivelului de energie sau de luciditate mentală.

Indiferent de tipul de abordare fizică, de la medicație la masaj, nu uita că ești extrem de sensibil! în tratamentul medicamentos, fii sigur că începi de la cele mai mici doze posibile. Alege cu atenție persoana care se ocupă de trupul tău și discutați de la început despre sensibilitatea care te definește. Faptul că menționezi acest amănunt îi va aminti persoanei respective un număr de experiențe pe care le-a avut cu alte persoane la fel ca tine, astfel că va ști exact ce trebuie făcut. (Dacă nu se întâmplă asta, probabil nu vei putea colabora cu acea persoană.)

Fii conștient că pot apărea niște forme intense de transfer emoțional față de preparatorii fizici, așa cum se întâmplă și în cazul psihoterapeuților. Acest lucru este valabil mai ales dacă aceștia se axează și asupra aspectelor psihologice ale problemelor tale. De

fapt, combinația poate fi atât de intensă, încât nu cred că este întotdeauna o idee înțeleaptă, cel puțin pentru PHS. Dorința de a fi ținut în brațe, de a avea parte de alinare și înțelegere poate fi explorată și, într-o anumită măsură, poate fi satisfăcută prin cuvinte sau prin atingeri. Dar dacă nevoile tale sunt satisfăcute de aceeași persoană, poate fi chiar mai mult decât ți-ai putea dori, iar acest lucru poate deveni derutant sau tulburător.

Dacă terapeutul se ocupă atât de mintea, cât și de trupul tău, verifică atent diplomele profesionale și scrisorile lui de recomandare. Ar trebui să aibă în spate ani întregi de pregătire în domeniul psihologiei interpersonale, nu doar experiență de preparator fizic.

PHS și abordările spirituale

Adeseori, abordările spirituale sunt cele mai atractive pentru majoritatea PHS. Resursele spirituale au fost utilizate de aproape toate PHS pe care le-am intervievat, care aveau nevoie de o oarecare alinare sufletească. Unul dintre motivele pentru care PHS sunt atrase de latura spirituală este legat de faptul că suntem extrem de tentați să privim spre interior. Un alt motiv este faptul că simțim că am putea stăpâni situațiile neplăcute, dacă am avea cum să ne potolim excitația sau să vedem lucrurile dintr-o altă perspectivă - a transcendenței, a iubirii, a încrederii. Majoritatea practicilor spirituale au ca obiectiv chiar atingerea acestui tip de perspectivă. Și mulți dintre noi au trăit experiențe spirituale care au fost cu adevărat liniștitoare.

Cu toate astea, există dezavantaje sau, cel puțin, riscuri ale unei abordări spirituale, mai ales când sunt urmate în mod exclusiv. în primul rând, putem evita celelalte lecții, cum ar să învățăm să trăim printre oameni sau să ne înțelegem trupurile, gândurile și trăirile. în al doilea rând, pot apărea transferuri pozitive către liderii sau mișcările spirituale și se întâmplă adesea ca acești lideri și mișcări să nu aibă capacitatea necesară pentru a te ajuta să depășești acest soi de idealizare exagerată. Ba chiar s-ar putea să te încurajeze pe acest drum, deoarece aceste sentimente te pregătesc să faci orice ți-ar sugera ei, convinși că sunt lucruri care-ți vor aduce numai

reușite. Și nu mă refer doar la „secte". O persoană poate simți același tip de idealizare exagerată pentru un preot cumsecade sau pentru un cult religios tradițional, gestionând-o la fel de greșit.

în al treilea rând, majoritatea căilor spirituale vorbesc despre necesitatea sacrificării sinelui, egoului, dorințelor personale ale individului. Uneori, omul trebuie să-și abandoneze șinele în mâinile Domnului, alteori în cele ale liderului spiritual (de multe ori mai ușor, dar foarte discutabil). Cred că vine un moment în viață când un astfel de sacrificiu al perspectivei egoului este cât de poate de potrivit. Există o doză de adevăr în viziunea orientală care susține că dorințele egoului sunt sursa suferinței și focusarea asupra lucrurilor din trecut, asupra problemelor personale care ne distrag de la prezent, de la adevărata noastră responsabilitate, împiedicându-ne să ne pregătim pentru ce ne așteaptă în față, dincolo de chestiunile personale.

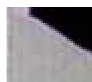
Cu toate astea, am observat multe PHS care renunță la egoul lor mult prea devreme. Este un sacrificiu facil atunci când consideri că egoul tău nu valorează prea mult. Iar dacă știi pe cineva care a izbutit cu adevărat să renunțe la ego, o atfel de persoană trebuie să răspândească în jur o aură foarte strălucitoare, încât n-ai cum să nu vrei să-i calci pe urme. Dar nimeni nu-ți garantează că vei avea aceeași charismă. Poate acea persoană nu reflectă altceva decât o viață liniștită, lipsită de stres și foarte disciplinată - calități îndeajuns de rare în vremurile noastre. Este posibil ca acel suflet cu o aură strălucitoare să fie totuși un dezastru din punct de vedere psihologic, social și, uneori, chiar moral. E ca și cum la etajul superior ar fi aprinse luminile orbitoare, în vreme ce parterul neîngrijit este ținut în beznă.

Adevărata mântuire sau iluminare, atât cât poate fi atinsă pe acest pământ, apare în urma unor strădanii asidue care nu ocolesc problemele personale dificile. Pentru PHS, s-ar putea ca sarcina cea mai grea dintre toate să nu aibă nimic de-a face cu renunțarea la cele lumești, ci cu ieșirea printre oameni și cu implicarea în societate.

Psihoterapia este utilă pentru PHS fără probleme concrete legate de copilărie sau de maturitate?

Dacă nu există traume sau răni mai vechi de vindecat, poți răspunde la această întrebare folosind informațiile pe care ți le pune la dispoziție această carte și fără să ai nevoie de un alt tip de ajutor, cel puțin deocamdată.

Psihoterapia, însă, nu este necesară doar pentru a rezolva probleme sau pentru a alina simptome. Poate fi utilă și pentru obținerea unor perspective noi, a unor cunoștințe, precum și pentru dezvoltarea unei legături cu subconștientul. Firește, poți învăța foarte multe lucruri despre abordarea interioară din alte surse - cărți, seminarii, conversații. Mulți terapeuți buni, de pildă, scriu cărți și țin cursuri relevante. Având o minte deosebit de ascuțită, intuiție și o viață interioară intensă, PHS tind să câștige mult în urma psihote-rapiei, deoarece, în același timp, le validează calitățile și le perfecționează. Pe măsură ce aceste părți importante ale personalității se dezvoltă, psihoterapia devine un spațiu sacru. Nu există ceva asemănător.



In special pentru PHS - analiza jungiană și psihoterapia de orientare jungiană

Forma de psihoterapie pe care o recomand celor mai multe PHS este cea jungiană sau psihologia analitică cu același nume, care urmează metodele și scopurile definite de Cari Jung. (Dacă există traume din copilărie care trebuie rezolvate, însă, trebuie să ne asigurăm că terapeutul jungian are pregătire și în acest domeniu.)

Abordarea lui Jung scoate în evidență subconștientul, așa cum o fac toate tipurile de „psihologie de profunzime“, de tipul psihanalizei freudiene sau abordărilor care țin de relațiile obiectuale, toate încadrându-se în categoria „metodelor interpersonale“. Dar abordarea jungiană adaugă o dimensiune spirituală, înțelegând că subconștientul încearcă să ne poarte undeva, să ne amplifice

conștiința dincolo de percepția îngustă a egoului nostru. Mesajele ajung permanent la noi sub formă de vise, simptome și comportament pe care egoul le consideră problematice. Nu trebuie decât ; le acordăm atenție.

Obiectivul terapiei sau analizei jungiene este, mai întâi, să ofere un mediu de stocare în care tot materialul înspăimântător sau reprimat să poată fi examinat în siguranță. Terapeutul este un soi de ghid experimentat care ne poartă prin sălbăticie. în al doilea rând, îl învață pe client să se simtă ca acasă în acea sălbăticie. Jungienii nu caută remedii, ci o implicare de durată în procesul de individuație, prin atingerea sinelui.

Deoarece PHS au un contact atât de strâns cu subconștientul, vise atât de reale și o asemenea atracție față de

imaginar și de spiritual, n-avem cum să ne dezvoltăm până nu devenim chiar noi experți ai acestui aspect al personalității noastre. Dintr-un punct de vedere, analiza jungiană de profunzime este terenul pregătit pentru categoria sfetnicilor împărătești din zilele noastre.

Ai parte de o „analiză jungiană“ când consulți un analist jungian, o persoană care a urmat cursurile unuia dintre institutele de pregătire jungiană. De obicei, analiștii respectivi sunt deja niște terapeuți competenți și pot utiliza orice fel de abordare li se pare benefică, însă, evident, o preferă pe cea a lui Jung. Analiștii jungieni speră să lucreze cu tine câțiva ani, poate două ședințe pe săptămână. în general, costul acestor ședințe este mai ridicat, deoarece analiștii sunt mai bine pregătiți. Dar poți cere și sfatul unui non-analist, un psihoterapeut de orientare jungiană. Vei dori, însă, să afli ce fel de pregătire se găsește în spatele acelui „jungian“. Unii au avantajul unor lecturi intensive, cursuri, burse în domeniu sau o analiză personală îndelungată. Iar această analiză personală este deosebit de importantă.

în SUA, unele institute de pregătire jungiană oferă reduceri de preț dacă ești interesat să consulți un terapeut care nu și-a obținut încă

diploma - un „analist în formare“ sau un „psihoterapeut în supervizare“. Acești oameni sunt bine pregătiți și plini de entuziasm, așa că e posibil să faci o afacere bună. Singura problemă este că descoperirea unui terapeut potrivit personalității tale, chestiune considerată esențială în teoria lui Jung, poate fi mai dificilă.

De asemenea, ai grijă la jungienii cu atitudini învechite, misogini sau homofobi. Majoritatea jungienilor împărtășesc perspective în ton cu cultura lor, nicidecum cu cea a Elveției victoriene a lui Jung. Sunt încurajați să gândească independent. Jung însuși spunea cândva: „Mulțumesc lui Dumnezeu că sunt Jung, nu vreun jungian“. Dar există câțiva care respectă ideile relativ imitate ale lui Jung despre gen și despre preferințele sexuale.

Câteva observații finale despre PHS și psihoterapie

In primul rând, nu trebuie să le faci altora pe plac și să accepți un terapeut care se pune pe sine în centrul procesului. Terapeutul ar trebui să fie îndeajuns de deschis, de așa natură încât să nu te izbești constant de egoul acestuia. în al doilea rând, nu te lăsa fermecat de atenția personală intensă care ți se acordă (acordată de majoritatea terapeuților buni' pe parcursul primelor ședințe. Acordă-ți timp pentru a de veni implicat în proces.

După ce procesul a început, fii conștient că este vorba despre o muncă susținută, nu întotdeauna plăcută. Un transfer puternic nu este decât unul dintre exemplele tipurilor de forțe inexplicabile care se dezlănțuie când îi transmiți subconștientului că e liber să se exprime un pic.

Uneori, psihoterapia devine pur și simplu prea intensă, suprastimulantă - mai degrabă ca o oală sub presiune decât un spațiu sigur. Dacă se întâmplă asta, trebuie să discuți cu terapeutul tău despre cum poți ține procesul sub control. Poate ai nevoie de o pauză, de câteva ședințe mai liniștite, mai încurajatoare, mai superficiale. O pauză ar putea, de fapt, să accelereze progresul, chiar dacă pare că l-ar încetini.

Psihoterapia, în sensul cel mai larg, este un ansamblu de cărări care duc către înțelepciune și plenitudine. Dacă ești o PHS care a avut o copilărie zbuciumată, este aproape esențial să urmezi acest drum. Terapia de profunzime poate fi un soi de loc de joacă, mai ales pentru PHS. în vreme ce alții au senzația că s-au rătăcit, noi ne simțim în largul nostru mai mult decât pretind ceilalți. Această mare și frumoasă paletă ne permite să parcurgem tot felul de zone. Și, pentru o vreme, ne oprim pentru orice lucru ne este de folos - cărți, cursuri și relații. Ne împrietenim cu specialiștii și amatorii pe care îi descoperim pe drum. Este un tărâm minunat.

Nu te lăsa intimidat de atitudinile societății, care-ți consideră alegerea un capriciu la modă sau o sursă de batjocură. Uneori, terapia oferă PHS niște lucruri pe care ceilalți nu le pot aprecia la adevărata lor valoare.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Evaluarea rănilor din copilărie

Dacă știi că ai avut o copilărie oarecum fericită și lipsită de evenimente, poți trece peste această evaluare sau o poți folosi pentru a fi recunoscător pentru norocul tău, sporindu-ți compasiunea pentru ceilalți. Treci mai departe și dacă ți-ai rezolvat deja problemele din copilărie și acum ești mulțumit.

Pentru voi, restul, această activitate poate fi tulburătoare, așadar nu o parcurge dacă ți se pare că nu e un moment potrivit în viața ta pentru o asemenea analiză a trecutului.

Și chiar dacă intuiția îți spune să mergi mai departe, fii pregătit pentru ce urmează. Ca de fiecare dată, dacă te deranjează mai mult decât poți suporta, ia în considerare ședințele de terapie.

Pentru cei care continuă, parcurgeți lista și bifați ce este valabil în cazul vostru. în plus, adăugați o stea pentru tot ce s-a petrecut în primii cinci ani de viață și o a doua stea dacă s-a întâmplat până la vârsta de 2 ani. Dacă situația a continuat mai multă vreme (definiți

multă așa cum vi se pare adecvat), încercuiți bifarea sau stelele din dreptul afirmației respective. Faceți la fel dacă evenimentul pare să vă domine încă întreaga viață.

Aceste mici bife, stele și cercuri îți vor oferi o imagine despre zona în care ai cele mai mari probleme, fără a fi cazul să le atașezi cifre.

- Părinții tăi au fost nemulțumiți de faptul că dădeai semne de sensibilitate și/sau au abordat deosebit de greșit acest aspect.

- E clar că ai fost un copil nedorit.

- Ai avut parte de mai mulți îngrijitori care n-au fost nici părinții, nici alți oameni iubitori apropiați de familia ta.

- Ai fost protejat excesiv.

- Ai fost obligat să faci lucruri de care îți era teamă, fă-cându-se abstracție de sentimentele tale.

- Părinții credeau că este ceva în neregulă cu tine din punct de vedere fizic sau mental.

- Ai fost dominat de un părinte, o soră, un frate, un vecin, un coleg de școală etc.

- Ai fost abuzat sexual.

- Ai fost abuzat fizic.

- Ai fost abuzat verbal - ai fost batjocorit, tachinat, au țipat la tine, ai fost mereu criticat - sau imaginea despre sine reflectată de cei apropiați a fost extrem de negativă din toate punctele de vedere.

- N-ai fost bine îngrijit din punct de vedere fizic. (N-ai fost hrănit suficient etc.)

- Ți s-a acordat puțină atenție sau atenția pe care ai primit-o s-a datorat în întregime realizărilor tale excepționale.

- Ai avut un părinte sau un apropiat care era alcoolic, dependent de droguri sau bolnav mintal.

- Ai avut un părinte bolnav fizic sau cu dizabilități,
fiind indisponibil în cea mai mare parte a timpului.

- Ai fost nevoit să ai grijă fizic și emoțional de unul sau de ambii părinți.

- Ai avut un părinte pe care un specialist în psihiatrie l-ar defini drept narcisist, sadic sau cu care, dintr-un anumit punct de vedere, era extrem de dificil de conviețuit.

- La școală sau în cartierul tău ai fost victimă a abuzurilor, a tachinărilor etc.

- Ai suferit și alte traume în copilărie pe lângă abuzuri (cum ar fi boli importante sau cronice, accidente, handicapuri, sărăcie, un dezastru natural, părinți neobișnuit de stresați din cauza șomajului etc.)

- Mediul social ți-a limitat șansele și/sau te-a tratat ca pe o persoană inferioară deoarece erai sărac, aparțineai unei minorități etc.

— Au existat schimbări majore în viața ta asupra cărora n-ai avut nici un control (mutări, decese, divorțuri, abandonuri etc.)

- Ai trăit un sentiment puternic de vinovăție din cauza unui lucru despre care ai simțit că ești responsabil și pe care nu l-ai putut discuta cu nimeni.

- Ți-ai dorit să mori.

- Ți-ai pierdut tatăl (prin deces, divorț etc.), n-ai fost apropiat de el și/sau nu s-a implicat în educația ta.

- Ți-ai pierdut mama (prin deces, divorț etc.), n-ai fost apropiat de ea și/sau nu s-a implicat în educația ta.

- Fie cele două cazuri menționate mai sus au fost exemple de abandon clar și voluntar, fie ai fost respins, fie a avut impresia că ți-ai pierdut părintele din vina ta sai din cauza comportamentului tău inadecvat.

- Ai pierdut un frate, o soră, un alt membru apropiat din familie sau a dispărut, cumva, pentru tine.

- Părinții s-au certat continuu și/sau au divorțat și s-au luptat pentru custodia ta.

- Ca adolescent, ai fost deosebit de agitat/ai avut tendințe sinucigașe, ai făcut abuz de droguri/alcool.

- Ca adolescent, ai avut mereu necazuri cu autoritățile.

Acum, dacă ai terminat, privește tiparul semnelor, stelelor și al cercurilor. Dacă nu sunt multe, bucură-te și exprimă-ți recunoștința acolo unde e cazul. Existența câtorva ți-a retre-zit, probabil, suferința sau temerea că ai defecte sau probleme profunde. Lasă imaginea completă a trecutului tău să iasă în prim-plan. Apoi scoate-ți în evidență cele mai bune calități, talente și realizări, precum și toți oamenii care ți-au dat o mână de ajutor și evenimentele care au compensat lucrurile negative. După aceea petrece câteva momente (fă o plimbare, poate) pentru a-i mulțumi copilului care a îndurat atâtea și a contribuit enorm la ce ești azi. Și ține cont de ce are nevoie pe viitor.

Medici, medicamente si PHS *„Apelez la Prozac sau discut despre temperamentul meu cu doctorul?“*

In acest capitol vom lua în considerare felul în care trăsătura îți influențează reacția la asistența medicală în general; apoi vei învăța despre tratamentele medicamentoase specifice pe care le-ai putea urma sau ți-ar putea fi oferite din cauza trăsăturii tale.

Modalități prin care trăsătura interferează cu asistenta medicală

>

- Ești mai sensibil la semnalele și simptomele organismului.
- Dacă nu duci o viață adecvată trăsăturii tale, vei dezvolta mai multe afecțiuni asociate cu stresul și/sau afecțiuni psihosomatice.
- Ești mai sensibil la medicamente.[1]
- Ești mai sensibil la durere.
- Vei fi mai excitat, de obicei hiperexcitat, din cauza mediilor, procedurilor, consultațiilor și tratamentelor medicale.
- în mediul spitalicesc, intuiția ta nu poate ignora prezența sumbră a suferinței și a morții, condiția umană.
- Ținând cont de cele de mai sus și de faptul că majoritatea specialiștilor în medicină nu sunt PHS, relația ta cu ei este în general mai problematică.

Vestea bună este că poți observa problemele înainte ca acestea să devină majore și poți fi cât se poate de conștient de lucrurile care-ți sunt de ajutor. Cum am menționat în Capitolul 4, copiii hipersensibili care nu trăiesc într-un mediu de stres au o stare de sănătate deosebit de bună. Un studiu pe termen lung la adulții care au fost conștiincioși în copilărie - lucru valabil pentru majoritatea PHS - a arătat că aceștia au ajuns niște adulți surprinzător de sănătoși. Nu e valabil însă și în cazul celor timizi. Acest lucru sugerează că PHS pot avea o sănătate excelentă, însă trebuie să se ocupe de viața lor socială și să reducă disconfortul social, pentru a avea o viață lipsită de stres și plină de sprijinul moral și emoțional de care au nevoie.

Dar haide să dezbatem problemele pe care le implică lista de mai sus, pentru că te preocupă mai mult. Faptul că ești extrem de

conștient de semnalele fizice subtile înseamnă că ești predispus la multe alarme false. N-ar trebui să fie o problemă; mergi la doctor și cere-i sfatul. Dacă nu ești convins încă, cere o a doua părere.

Totuși, nu este întotdeauna atât de simplu, nu? în zilele noastre, doctorii pot fi prea ocupați și indiferenți. în mod normal, intri în cabinetul medical un pic mai agitat și hi-perexcitat decât de obicei. Ești conștient că e vorba de o problemă minoră, dar te preocupă, altfel nu te-ai fi programat la doctor. Știi că, probabil, nu va fi nimic grav și că doctorul va considera că ești extrem de agitat. Și tu știi că atât sensibilitatea ta față de lucrurile subtile, cât și hiperexcitația cauzată de disconfortul social pe care-1 anticipezi sunt foarte evidente.

în același timp, doctorul împărtășește prejudecățile culturale ale societății, confundând trăsătura cu timiditatea și cu introversia și considerându-le, în schimb, un semn de sănătate mentală discutabilă. Mai mult decât atât, în special în cazul anumitor doctori, sensibilitatea este o slăbiciune îngrozitoare pe care au fost nevoiți să și-o reprime pentru a supraviețui în școala medicală pe care au urmat-o. Astfel, își proiectează o parte din personalitatea lor (și slăbiciunea pe care o asociază cu ea) asupra pacienților care dau cel mai mic semn că ar fi sensibili.

Pe scurt, există multe motive pentru care doctorul a putea pleca de la premisa că, în cazul de față, simptomele vagi pe care le descrii sunt „doar în mintea ta“ și, de obicei, ajung până la urmă să-ți sugereze asta. (Firește, mintea și trupul sunt atât de profund conectate, încât problema ar fi putut apărea în urma unui stres psihologic, dar doctorii nu au pregătirea necesară pentru a se ocupa de așa ceva.) Nu vrei să-l contrazici, părând nevrotic, dar te întrebi dacă ai fost ascultat, dacă ai fost examinat așa cum se cuvine, dacă într-adevăr totul este în regulă cu tine. Te simți stânjenit și nu mai vrei să deranjezi. Dar părăsești cabinetul la fel de îngrijorat și asta te face să te gândești dacă nu cumva ești cu adevărat nevrotic. Și s-ar putea ca data viitoare să ignori simptomele până când devin

atât de clare, încât orice doctor le-ar putea remarca de la bun început.

Soluția este să găsești un doctor care să înțeleagă întruto-tul trăsătura - ceea ce înseamnă că persoana respectivă va lua în serios abilitatea ta de a percepe aspectele subtile ale sănătății și reacțiile tale la un tratament. Un doctor ar trebui să fie încântat de un sistem de alarmă atât de bun. în același timp, cunoscându-ți sensibilitatea, ar putea deveni specialistul care te liniștește și te asigură că, probabil, n-ai nici un motiv pentru care să-ți faci griji. Dar încurajarea lui trebuie să fie una respectuoasă, nu în baza unei presupuneri că ai avea vreo problemă din punct de vedere psihologic.

Ar trebui să poți găsi astfel de doctori, mai ales dacă le oferi să citească această carte.

Sensibilitatea ta la medicamente este o chestiune cât se poate de reală. Poate fi sporită de hiperexcitația cauzată de grija față de efectele secundare (majoritatea pilulelor au astfel de efecte secundare, așa că de data asta nu ești deloc nevrotic). Sau poate erai hiperexcitat de la altceva în momentul în care ai luat prima doză de tratament. Cel mai indicat ar fi să observi cum reacționezi la medicație după ce te liniștești.

Când ești sigur că nu reacționezi bine la un tratament medicamentos, nu ignora situația. Efectele secundare la medicamente sunt diverse și diferă de la persoană la persoană. Te aștepți ca specialiștii în domeniul medical să se comporte respectuos în această situație. Dacă n-o fac, nu uita că ești client - mergi în altă parte.

Cât despre hiperexcitația cauzată de alte tratamente și proceduri medicale, trebuie să înțelegi că te confrunți cu niște senzații noi și intense și, adeseori, cu niște acțiuni in-vazive amenințătoare asupra organismului tău. Soluția, mai întâi, este să-i explici persoanei care efectuează procedura, oricare ar fi ea, că ești hipersensibil. De obicei, dacă explicația este oferită într-un mod cuviincios, vei fi tratat

cu același respect. în plus, confesiunile tale vor fi adeseori apreciate. Iar persoana care se ocupă de procedură ar putea adopta niște măsuri suplimentare care-ți vor ușura situația.

Desigur, tu ești cel care ar trebui să știe ce funcționează cel mai bine pentru a-ți reduce excitația. Unii dintre noi se descurcă mai ușor dacă li se explică totul pe măsură ce persoana respectivă își face meseria; alții preferă liniște totală. Unii ar dori ca un prieten să le fie aproape; alții vor să fie singuri. Unii n-au nici o problemă cu medicamentele care reduc anxietatea sau cu analgezicele; alții consideră pierderea autocontrolului sub tratament extrem de tulburătoare. Mai mult decât atât, există o grămadă de lucruri pe care probabil, le poți face de unul singur. Te poți familiariza di timp cu cât mai multe despre situația în care te afli. Te poți calma, concentra și relaxa cum știi tu mai bine. Și, ulterior, tei vei liniști înțelegând și acceptând orice reacție mai intensă pe care ai avut-o.

De asemenea, sensibilitatea la durere diferă foarte mult. De exemplu, unele femei nu resimt aproape nici o durere la naștere, iar cercetările efectuate au arătat că aceleași femei rar simt vreo durere fizică de-a lungul vieții. Fără discuție, și contrariul este valabil - unii suferă destul de tare. Studiile pe care le-am efectuat au descoperit că PHS experimentează de obicei mai multă suferință.[2]

Starea noastră de spirit afectează cumva percepția asupra durerii, astfel că te ajută întotdeauna dacă ești un părinte amabil, afectuos, înțelegător și calm cu bebelușul/trupul tău când acesta suferă. De asemenea, este esențial să comunici detaliile referitoare la sensibilitatea ta suplimentară la durere celor care te pot ajuta. Dacă sunt extrem de bine informați asupra subiectului, vor considera reacția pe care o ai ca o variație fiziologică normală și o vor trata corespunzător. (Dar nu uita, poți fi sensibil și la tratamentele medicamentoase cu analgezice.)

Fără îndoială, concluzia este că ești adesea mai sensibil decât un pacient obișnuit. Chiar dacă plecăm de la presupunerea că specialistul care se ocupă de sănătatea ta este suficient de inteligent

încât să nu-ți considere excitația drept o bătaie de cap sau un semn de tulburare, asta nu înseamnă că lucrurile nu devin mai complicate. De pildă, abilitatea ta de a-ți comunica ideile este mai redusă.

Există câteva soluții. Poți veni cu o listă scrisă de întrebări și poți lua notițe. Ai posibilitatea de a veni cu cineva care să asculte și să pună întrebările la care tu nu te gândești. (Astfel, există o altă persoană care îți poate reaminti ulterior cele discutate.) Și poți explica în ce constau dificultățile pe care le întâmpini. Permite-i specialistului să te calmeze, făcând conversație sau apelând la orice metodă preferă. De asemenea, poți compensa excitația rugând persoana respectivă să repete instrucțiunile și să fie disponibilă în cazul în care o apelezi telefonic pentru a-i pune niște întrebări la care nu te-ai gândit încă.

Nu uita, este un lucru firesc să simți un atașament față de oricine a fost alături de tine în timpul unei experiențe excitante, mai ales dacă vorbim despre o situație extrem de dureroasă sau cu încărcătură emoțională. în domeniul medical, auzi de existența acestui tip de sentimente suplimentare atunci când oamenii își descriu chirurgul sau când femeile vorbesc despre doctorul care le-a asistat când au născut, o chestiune perfect normală. Soluția este, pur și simplu, să știi de ce se întâmplă acest lucru și să îl contrabalansezi cum trebuie.

Hiperexcitația este dificilă. Și, pur și simplu, n-avem cum s-o evităm. Iar în situațiile medicale, când vezi durerea, îmbătrânirea și moartea chiar în fața ta, devine și mai complicată. Cu toate astea, a ne trăi viața fiind conștienți de moarte are o logică pentru mine, întrucât ne sporește recunoștința pentru clipa pe care o trăim în prezent. Ș când conștientizarea devine prea intensă, poți apela oricând la protecția universală numită negare. Lasă-ți prietenii și familia care te înconjoară să te ajute. într-o zi, se vor confrunta sau se vor trezi și ei în fața acestor întrebări. Nu-i momentul să te simți o povară sau o ciudățenie a naturii. Suntem cu toții în aceeași barcă.

Rescrierea fișei medicale

Acum ar fi un moment bun să-ți recontextualizezi experiențele medicale prin prisma trăsăturii tale.

Gândește-te la trei momente semnificative în care ai suferit din cauza unei boli sau ai avut nevoie de asistență medicală, în special spitalizări sau experiențe din copilărie. Apoi urmează cei trei pași binecunoscuți. în primul rând, gândește-te cum ai interpretat mereu acele experiențele, ajutat probabil de atitudinile existente în domeniul medical - ești „prea sensibil“, un pacient dificil, suferi de dureri imaginare, ești nevrotic și tot așa. Apoi privește aceste experiențe prin prisma lucrurilor pe care le știi deja despre trăsătura care te caracterizează. în cele din urmă, gândeș-te-te dacă există vreun lucru care trebuie făcut în urma acestor cunoștințe noi, cum ar fi să cauți un alt doctor sau să-i oferi această carte celui care se ocupă de tine.

De asemenea, dacă acesta a fost un aspect dificil al vieții de până acum, aruncă o privire peste: „Exersează o nouă metodă de abordare a specialiștilor în medicină“.

EXERSEAZĂ 0 NOUĂ METODĂ DE ABORDARE

A SPECIALIȘTILOR ÎN MEDICINĂ

1. *Gândește-te la o situație medicala hiperexcitantâ pentru tine, inconfortabilă din punct de vedere social sau oarecum problematica.* Poate acesta este răspunsul tău deoarece ești îmbrăcat doar într-un halat de spital> supus anumitor tipuri de analize sau când ți se recoltează sânge, ți se găuresc dinții sau când aștepți un diagnostic sau rezultatul unor analize care sunt amânate sau incerte.

2. *Gândește-te la aceasta situație din perspectiva trăsăturii tale,* luând în calcul inclusiv potențialul rol pozitiv al acesteia. De exemplu, vei observa mai repede dacă există o problemă și vei urma instrucțiunile primite cu mai multă conștiinciozitate. Dar, mai presus de toate, gândește-te la lucrurile de care ai nevoie (și la care ai dreptul) pentru a face

situația mai puțin excitantă. Nu uita că toată lumea ar trebui să facă eforturi pentru ca organismul tău să nu fie inundat cu cortizol, deoarece rezultatele medicale vor fi mai bune dacă ești calm.

3. *Imagineazâ-ți cum vei obține lucrurile de care ai nevoie.* Poate fi ceva ce poți face pentru tine. Dar probabil implică cel puțin comunicarea unor detalii despre sensibilitatea ta unui specialist medical. Așadar, scrie un scenariu pentru tine. Asigură-te că transmite respect de sine și va transmite respectul și celorlalți, fără a fi nepoliticos sau arogant. Roagă pe cineva în care ai încredere să arunce o privire asupra scenariului. Ar fi ideal să fie o persoană din domeniul medical. Apoi, interpretați rolurile descrise în scenariu, purtând o conversație. Cere ulterior o părere despre modul în care ai vorbit.

4. *Gândește-te cum poți aplica ce ai exersat data viitoare când vei primi asistența medicala.* La momentul respectiv, poate vei dori să parcurgi din nou aceste puncte și să le reexersezi pentru a transforma lucrurile pe care ți le-ai imaginat în realitate.

Un avertisment despre etichetele medicale puse trăsăturii tale

După cum știi, doctorii își dau seama cât ai bate din palme de modul în care atitudinile noastre mentale ne afectează sistemul imunitar și afecțiunile de care suferim. De asemenea, sunt conștienți că unii oameni, într-o măsură mai mare, par să aibă gânduri și sentimente care ar putea contribui la apariția acestor boli. Dar, întrucât sunt concentrați asupra afecțiunilor, reușesc foarte rar să ia în considerare că ar putea exista anumite aspecte pozitive ale unui tip de personalitate care par să însoțească anumite boli. Spun „par să însoțească“ deoarece, în același timp, doctorii nu remarcă prejudecățile culturale asupra unor tipuri de personalități, care pot fi fac-torul dăunător. într-adevăr, ar putea perpetua involuntar aceste prejudecăți, proclamând cu toată autoritatea lor profesională că o trăsătură oarecare sau un anumit tip de personalitate sunt nesănătoase sau negative.

Semnele prejudecăților împotriva sensibilității sunt destul de ușor de observat imediat ce înveți să citești printre rânduri, să surprinzi descrierile sensibilității ca „sindrom“ sau ale unor oameni „dezechilibrați“, „pierzându-și deseori controlul“, „reacționând exagerat“ sau „incapabili să perceapă lucrurile cu exactitate“, din cauza unui „organism“ care are ceva „în exces“ sau altceva „anormal“. Nu uita că acestea sunt de obicei niște judecăți medicale, care vin din perspectiva unui rege războinic, a ceea ce este absent, exagerat, exact, excesiv sau anormal.

Amintește-ți, însă, că pot exista momente în care simți cu adevărat că ți-ai pierdut echilibrul, ai scăpat situația de sub control și reacționezi exagerat. într-o lume hiperstimu-lantă, PHS sunt predispuse să trăiască astfel de momente, mai ales cele care au avut o copilărie sau un istoric personal extrem de stresante. în astfel de clipe, lasă profesioniștii din domeniul medical să te ajute cu tratamentul medicamentos, chiar dacă o vor face în stilul războinicului-rege. (Asigură-te doar că insiști să începi cu niște doze mici.) Dar nu uita, **nu** trăsătura ta este de vină, ci lumea în care a apărut și în care te-ai născut și ești în permanență provocat să te adaptezi sau să te schimbi.

Să apelăm la Prozac și la alte medicamente?

Ți-am sugerat de mai multe ori să discuți cu specialiștii **tăi** despre trăsătura care te definește. Cu toate astea, dacă o faci, mai devreme sau mai târziu ți se va oferi un tratament medicamentos „psihoactiv“ ca soluție permanentă - probabil un antidepresiv precum Prozacul sau un medicament împotriva anxietății ca Diazepamul. Desigur, probabil că mulți dintre voi ați încercat deja aceste tratamente. Pot fi foarte folositoare dacă ești într-o criză sau dacă ai nevoie de o măsură temporară de control a suprastimulării sau a efectelor acesteia, cum ar fi insomniile sau alimentația necorespunzătoare. întrebarea esențială este dacă ar trebui să apelezi la ceva mai mult sau mai puțin permanent pentru a „vindeca“ trăsătura. Mulți doctori cred că ar trebui s-o faci. De pildă, când i-am povestit prima oară medicului meu de familie despre

această carte, a fost destul de entuziasmat. „Problema asta este cu adevărat subestimată în medicină“, mi-a mărturisit el. „E rușinos! Dar slavă Domnului că se vindecă ușor, ca diabetul.“ Și a scos numaidecât rețetarul.

Știu că nu voia decât să-mi fie de ajutor. Dar i-am spus, cu o doză de sarcasm, că aș încerca să mai rezist un pic fără sprijinul lui.

Cu toate astea, tu ai putea avea sentimentul că dezavantajele trăsăturii cântăresc mai mult decât avantajele acesteia sau ai fi curios să afli dacă medicația i-ar schimba modul de exprimare. Apoi ai dori să încerci administrarea unor medicamente pe termen lung, cu scopul de a modifica modul fundamental în care funcționează creierul. Dar cred că o PHS ar trebui să fie bine informată înainte de a lua această decizie.

Probabil este limpede deja că restul acestui capitol nu-ți va spune ce să faci, ci te va informa și te va ajuta să analizezi toate aspectele referitoare la acest subiect.

Medicațiaîn situații de criză

Există o diferență destul de mare între tratamentul cu substanțe psihoactive într-o criză și administrarea acestora pentru modificarea personalității pe termen lung. Uneori, tratamentul este cea mai simplă sau chiar singura modalitate de ieșire din cercul vicios al suprasolicitării și al funcționării necorespunzătoare pe timpul zilei și al insomniei pe timpul nopții. în astfel de situații, ai putea găsi un doctor, cum este medicul meu de familie, aproape prea nerăbdător să treacă la prescrierea unei rețete. Sau te-ai putea lovi de cealaltă extremă, un doctor care este de părere că stările mentale chinuitoare trebuie suportate întotdeauna până la capăt, mai ales dacă există o cauză „externă“, cum ar fi o perioadă de doliu sau o stare de anxietate legată de o performanță. Cea mai bună soluție este să decizi dinainte ce anume ai face într-un moment de criză. Apoi poți găsi un doctor a cărui filosofie legată de tratamentul medicamentos să corespundă cu a ta. Dacă aștepți până intri în criză, e posibil ca atât tu, cât și cei din jur să vă găsiți într-o stare în

care cu greu ați mai putea lua niște hotărâri importante. Astfel, te vei simți constrâns să faci ce spune orice doctor care îți este la îndemână.

Tratamente pentru calmarea instantanee a excitației

Există nenumărate medicamente psihoactive, dar două dintre ele sunt folosite cel mai frecvent în cazul PHS. Primul tip este reprezentat de pastilele de „antianxietate“ cu acțiune rapidă, precum Librium, Diazepam și Xanax (majoritatea dau o stare de somnolență - uneori un avantaj, alteori nu -dar Xanax nu). Toate pun frâu excitației în doar câteva minute. (Acum înțelegi deja, excitația nu este neapărat o stare de anxietate, așa că nu accepta eticheta „predispus anxietății“. Suprasolicitarea poate fi, pur și simplu, hiperstimulare.)

Mulți oameni au foarte mare încredere în aceste medica mente în cazul insomniilor sau pentru a face față unui eve niment sau unor perioade stresante într-o anumită perioadă din viața lor. Cu toate astea, deși efectele acestora sunt de scurtă durată, dacă sunt luate prea multă vreme, cauzează dependență. De fiecare dată când apare un nou tratament împotriva anxietății, se presupune că generează mai puțină dependență decât precedentele tipuri de medicamente. Dar se pare că în cazul tuturor medicamentelor care ne conferă rapid un nivel optim de excitație, pornind de la hipoexcitație sau hiperexcitație, într-o oarecare măsură apare și problema dependenței. Alcoolul și opiaceele ne scot din starea de hiperexcitație; cafeina și amfetaminele, de hipoexcitație.

Toate creează dependență. Desigur, orice soluție care duce la eliminarea unei probleme va fi aplicată în mod repetat până când efectele secundare depășesc beneficiile acesteia.

în cazul substanțelor care influențează excitația, însă, creierul se adaptează, astfel încât ești nevoit să mărești cantitatea pentru a obține același efect. Luate în cantități mari, aceste medicamente pot deteriora diferite părți din organism, precum ficatul sau rinichii. Mai mult decât atât, echilibrul natural al excitației corpului va fi suprimat.

Firește, dacă ești constant hiperexcitat, activitatea de echilibrare va fi deja dată peste cap. O pauză din când în când de la administrarea auxioliticelor ar putea fi exact lucrul de care ai nevoie.

Există și alte modalități, însă, pentru modificarea funcționării organismului - o plimbare, exerciții de respirație profundă, o gustare sănătoasă, să fii îmbrățișat de o persoană iubită, muzica și dansul. Lista poate continua.

Agenții de calmare „naturali“ pe bază de plante s-au folosit încă din Epoca Pietrei. Ceaiul de mușețel este un exemplu bun; la fel și levănțica, floarea-pasiunii, hameiul și ceaiul de ovăz. Magazinele naturiste îți pot da sfaturi în această privință, punând adeseori la vânzare niște amestecuri de calitate sub forma unor pliculețe cu ceai sau capsule. Ca și în celelalte situații, individualitatea se va manifesta și în acest caz - unele vor fi mai eficiente decât altele. Luate înainte de culcare, produsele corespunzătoare îți vor oferi starea de somnolență care va avea efectul dorit. Dacă suferi din cauza unei deficiențe de calciu sau magneziu, o cantitate suplimentară din aceste minerale te-ar putea liniști. însă ai grijă. Medicamentele „naturale" pot fi, la rândul lor, extrem de puternice.

însă mai mult ca sigur doctorul tău nu va menționa aceste tratamente simple. Medicii sunt vizitați frecvent de agenți de vânzări din partea unor companii farmaceutice. Nu va veni nimeni să încurajeze cadrele medicale să prescrie o plimbare sau o ceșcuță de ceai de mușețel.

Tratamente pentru corectarea efectelor suprasolicitării pe termen lung

Antidepresivele sunt cealaltă variantă pe care PHS ar putea fi sfătuite să o folosească pentru a face față oricăror dezavantaje imaginare sau reale ale trăsăturii lor. într-o situație de criză, fără îndoială, aceste medicamente previn suferința și îți pot salva și viața. (în urma sinuciderilor și a accidentelor, persoanele depresive au o rată a mortalității mai ridicată.) Și te pot ajuta să economisești bani,

deoarece ai posibilitatea să mergi în continuare la muncă, iar asta nu s-ar putea întâmpla în lipsa medicației.

Antidepresivele nu elimină neapărat toate sentimentele. Nu fac altceva decât să creeze un soi de plasă de siguranță care te va împiedica să cazi la fel de jos ca mai înainte. Deoarece aceste căderi pot fi produsul unui creier mai epuizat decât ar fi „firesc" pentru tine, e firesc să-i oferi creierului o mână de ajutor pentru a reveni la normal. în mod frecvent, după ce dormi și te alimentezi corespunzător, nu vei mai avea nevoie de ele.

Antidepresivele își fac efectul în două sau trei săptămâni, astfel încât nu generează foarte multă dependență. Nu există o recompensă imediată. Cu toate astea, unii oameni renunță greu la ele și nici tu n-o vei putea face cu mare ușurință. Nu cunosc pe nimeni care să-și fi vândut și ultimul lucru pentru a-și cumpăra încă un antidepresiv, dar, dependența se manifestă și în cazul lor.

Dacă hotărăști să recurgi la administrarea unor antidepre-sive, consultă un psihiatru care are experiență în prescrierea acestor medicamente - o persoană care, în timp, a căpătat o anumită intuiție, observând felul în care diverși oameni cu simptome variate reacționează la substanțe diferite - încă o dovadă a diferențelor uriașe dintre oameni. Dar un specialist în domeniul acestor tratamente va crede în mod firesc în valoarea lor, așa că poți alege această formă de ajutor numai după ce te-ai hotărât că asta îți dorești cu adevărat.

Cum acționează antidepresivele

Creierul tău este format din milioane de celule numite neuroni, care comunică între ele prin intermediul unor ramificații extinse. Dar aceste ramificații nu se prea ating. Astfel, când mesajul ajunge la capătul uneia dintre ele, trebuie să traverseze către cealaltă, ca și cum ai lua feribotul. Din diferite motive, aceasta este o modalitate senzațională pentru dezvoltarea creierului.

Pentru a traversa spațiul dintre ele, neuronii produc mici transportoare chimice numite neurotransmițători, cantități infime de substanță care sunt eliberate în acel spațiu. Pe de altă parte, când nu mai sunt necesare, neuronii își retrag navele-neurotransmițători. Eliberându-le și apoi prelu-ându-le, păstrează disponibilă ce consideră că ar fi cantitatea potrivită de neurotransmițători.

Depresia pare să fie cauzată de anumiți neurotransmițători care nu prea mai sunt disponibili. Antidepresivele au sarcina de a spori numărul acestora. Dar nu fac asta adăugând, pur și simplu, neurotransmițători. Creierul este sigilat împotriva acestui tip de manipulări și, pur și simplu, nu-i putem adăuga mai multe substanțe. Mai degrabă, adaugi ceva care poate penetra creierul, păcălindu-1 să preia medicamentul în locul neurotransmițătorilor. Iar asta ține și mai mulți neurotransmițători în funcțiune.

Lucrurile sunt și mai complicate decât atât. Ce se întâmplă, probabil, cu unii dintre noi este că dezvoltăm „prea mulți“ receptori ai neurotransmițătorilor (ar putea fi unul dintre motivele pentru care suntem atât de sensibili la sti muli), încât rămânem mai devreme fără acești neurotran smițători. E posibil ca receptorii suplimentari să se dezvolte în timpul perioadelor de stres sau de hiperexcitație de lungă durată. Un alt efect al antidepresivelor este reducerea numărului de receptori, ceea ce pare să fie motivul pentru care medicamentele au efect doar după două sau trei săptămâni. Atât durează până când receptorii sunt eliminați. Sau poate nu de asta se ocupă creierul. De fapt, nimeni nu știe mai multe detalii. Dar revenim imediat la acest subiect.

Te-ai întrebat vreodată de ce /z^erexcitația prelungită ar conduce la depresie sau de ce poate fi domolită cu ajutorul antidepresivelor? Când oamenii sunt stresați pentru o lungă perioadă - hiperexcitați - par să rămână fără un anumit tip de neurotransmițători. (Există și alte elemente, precum unele virusuri, care vor reduce cantitatea acestor materii cerebrale.) Când numărul lor se epuizează, în cazul unor indivizi nivelul scade: așa apare depresia. Dar nu se întâmplă în cazul tuturor, iar motivul nu se știe încă. Faptul că ești o PHS

nu înseamnă nepărat că ești mai predispus la depresie. De vină este hiperexcitația pe termen lung.

Există destul de multe substanțe de tipul neurotransmi-țătorilor și în fiecare an apar unele noi. Pentru o lungă perioadă, antidepresivele disponibile au avut efect asupra câtorva neurotransmițători. O mare parte din agitația care s-a iscat în jurul Prozacului este legată de faptul că acționează asupra unui singur neurotransmițător, serotonina. Prozacul și corespondenții săi - Paxil, Zoloft etc. - sunt numiți „inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei“ sau ISRS. Nimeni nu știe de ce această selectivitate reprezintă un asemenea avantaj în tratarea anumitor dificultăți. Dar oamenii de știință încearcă acum să afle mai multe lucruri despre serotonină.

Serotonina și personalitatea

Faptul că autorul Peter Kramer a exprimat îngrijorările tuturor psihiatrilor care descoperiseră că unii oameni care urmaseră tratamente cu ISRS fuseseră „vindecați“ de ceea ce păreau a fi niște caracteristici adânc înrădăcinate ale personalității lor a transformat acum câțiva ani cartea *Listening to Prozac*[3] într-un bestseller. Una dintre caracteristici era tendința moștenită de a „reacționa exagerat la stres". Sau, în termenii noștri, a fi ușor hiperexcitabili.

Cum am spus și mai devreme, însă, cred că ar trebui să fim foarte atenți când le permitem doctorilor să folosească „reacția exagerată la stres" drept descriere a trăsăturii noastre fundamentale. Cine hotărăște ce anume este „exagerat"? (Folosesc termenul de „hiperexcitație" în raport cu nivelul tău optim de excitație.) Dar ce putem spune despre aspectul pozitiv al trăsăturii noastre și despre aspectul negativ al unei culturi în care nivelurile ridicate de stres sunt normale? Nu ne-am născut deloc cu o tendință de a „reacționa exagerat la stres". Dar suntem sensibili din naștere.

în orice caz, Kramer a ridicat niște probleme sociale fascinante despre un medicament care este capabil să modifice întreaga personalitate a unei persoane. Ce părere ai dac^M într-o zi, poate,

vom reuși să ne schimbăm personalitătții așa cum ne schimbăm hainele? Ce se va întâmpla cu încrederea în sine, dacă șinele ar putea fi modificat atât de ușor? Când urmezi un tratament medicamentos, deși nu există suficiente motive de îngrijorare pentru ca acea persoană să poată fi etichetată drept bolnavă - doresc doar să se simtă într-un fel anume -, cum diferă acest lucru de „drogurile de pe stradă"? Vom fi cu toții nevoiți să luăm Prozac, apoi ceva mai tare, doar pentru a păstra un avantaj competitiv al toleranței ridicate la stres? Adaug o întrebare la care Kramer revine de mai multe ori: Ce ar putea pierde societatea în cazul în care absolut toți ar opta pentru administrarea unor astfel de medicamente?

Insist asupra cărții lui Kramer deoarece a dezbătut atât de bine problemele sociale și psihologice legate de tratamentele de acest tip, întrebările rămânând în mare parte aceleași până azi, chiar dacă ISRS și multe alte antidepre-sive - medicamente din a „patra“ și chiar a „cincea“ generație, ce acționează asupra altor neurotransmițători - sunt acum la ordinea zilei (și creează profituri colosale în rândul companiilor farmaceutice). De asemenea, sunt utilizate în multe alte scopuri: insomnie, dureri, sindrom premenstrual, chiar și în cazul timidității. Dacă ești o PHS obișnuită, cel mai indicat este să te gândești înainte la aspectele subliniate de Kramer, precum și la cele care țin de tine înainte să accepți prescrierea unor antidepresive.

Serotonina și PHS

E dificil să obții toate detaliile referitoare la importanța se-rotoninei, deoarece este „neurotransmițătorul preferat“ în 14 locuri diferite ale creierului. Peter Kramer consideră cumva serotonina asemănătoare poliției. Când există seroto-nină din belșug, așa cum se întâmplă când poliția patrulează, există siguranță și o mai bună organizare. Dar îmbunătățirile diferă în funcție de problemele specifice fiecărei regiuni. Poliția controlează traficul, dacă apare vreun ambuteiaj și luptă împotriva delincvenței, dacă sunt probleme. în mod asemănător, serotonina pune capăt depresiei, dacă o anumită parte a creierului o cauzează și împiedică apariția

comportamentului hipercompulsiv și perfecționist, dacă o altă zonă cerebrală îl provoacă. Pentru a continua analogia, cu atâta poliție în jur, o umbră care apare pe o alee întunecoasă nu va mai părea la fel de periculoasă. Aceasta ar fi o schimbare majoră pentru PHS, care au un sistem puternic de „oprește-te și verifică". Dar acest lucru este valabil doar dacă avem nevoie de mai multă poliție în zonă - mai multă serotonină.

Când am citit cazurile expuse în *Listening to Prozac,* n-am putut să nu mă întreb câți dintre pacienții lui Kramer au fost PHS care, pur și simplu, n-au știut cum să-și respecte trăsătura și cum să se îngrijească într-o societate mai puțin sensibilă. Drept urmare, au devenit hiperexcitați cronic, nivelurile lor de serotonină erau ceva mai scăzute, astfel că Prozacul le-a venit în ajutor. Să ne gândim la celelalte probleme pe care Kramer le-a rezolvat cu Prozac - tulburarea compulsivă (exces de zel în încercarea de a controla anxietatea și hiperexcitația?), stimă de sine scăzută și sensibilitate la critică (deoarece aparținem unei minorități care este cor strânsă să se simtă imperfectă?).

Așadar, dacă vreodată, când ar trebui o PHS să ia un ISR pentru a-și schimba caracteristicile înrădăcinate ale personalității, cum ar fi predispoziția la depresie sau la anxietate? Te rog citește Prefața cărții, pentru a afla ultimele noutăți despre acest subiect. Se pare că PHS ar putea poseda acea variație genetică ce provoacă o epuizare mai rapidă a nivelurilor de serotonină, dar, în sine, nu mai pare să fie o problemă atât de mare cum se credea la început. De pildă, alela nu duce singură la depresie. Desigur, poate conferi anumite avantaje sub forma caracteristicilor tipice ale personalității PHS, cum ar fi reflecția mai îndelungată înainte de a acționa în comparație cu alte persoane și, prin urmare, luarea unor decizii mai bune. Efectul acestei alele genetice pare să depindă de cât de cronicizată este hiperexcitația de care suferi și se pare că are de-a face în mare măsură cu copilăria ta.

Unele maimuțe se nasc cu tendința de a se opri pentru a examina noile imagini sau sunete.[4] Este aceeași trăsătură care ne definește,

minus avantajele ei omenești de profundă înțelegere a trecutului și viitorului și capacitatea umană mai ridicată de a ține sub control sistemul „oprește-te și verifică“ atunci când e nevoie. în majoritatea timpului, aceste maimuțe se comportă la fel ca celelalte surate. Dar în primii ani de viață au fost mai lente când a venit vorba de explorare și au raportat un ritm cardiac mai ridicat și mai variabil, precum și niveluri mai mari de hormoni ai stresului. Seamănă mult cu copiii descriși de Jerome Kagan, despre care am discutat în Capitolul 2. Dar reține că în acest stadiu nu se prezintă un nivel mai mic de serotonină.

Diferența majoră apare când aceste maimuțe sunt extrem de stresate (hiperexcitate) pentru o perioadă lungă.
Atunci, comparându-le cu alte maimuțe, exemplarele cu o capacitate de reacție mai ridicată par anxioase, deprimate și compulsive. Dacă sunt deranjate în mod repetat, prezintă aceste tipuri de comportament mai frecvent și, în acest moment, cantitatea lor de neurotransmițători scade.

De asemenea, aceste comportamente și modificări fizice apar în cazul *oricărei* maimuțe traumatizate în copilărie când este separată de mamă.[5] Interesant este că, după apariția primei traume, cel care crește este nivelul hormonilor de stres, cortizolul. în timp, însă, mai ales dacă există și alți factori de stres, precum izolarea, nivelurile de serotonină intră în declin și atunci maimuțele devin permanent mai reactive.

Ideea care trebuie înțeleasă din aceste două studii este că hiperexcitația cronică, stresul sau traumele din copilărie sunt cele care creează probleme - nicidecum trăsătura moștenită. Am văzut deja asta în Capitolul 2. Copiii sensibili experimentează mai multe momente scurte de excitație, sporindu-le adrenalina, dar n-au nici o problemă, dacă se simt în siguranță. însă când un copil sensibil este nesigur (sau oricare alt copil), excitația pe termen scurt se transformă în excitație pe termen lung și astfel nivelul de cortizol crește. în cele din urmă, serotonina este la rândul ei consumată (conform studiilor efectuate pe maimuțe).

Această cercetare este importantă pentru PHS. Este foarte clar de ce trebuie să evităm hiperexcitația. în cazul în care copilăria ne-a programat să ne simțim amenințați de orice lucru, trebuie să lucrăm cu noi înșine, de obicei în ca drul ședințelor de terapie, pentru a ne schimba programarea, chiar dacă va dura ani întregi. Kramer menționează dovezi care demonstrează că predispoziția permanentă către hiperexcitație și depresie se poate dezvolta, existând posibilitatea apariției unor probleme grave, dacă nivelurile de serotonină nu revin la normal. Așadar, trebuie să rămânem în siguranță, să fim odihniți și să avem un nivel ridicat de serotonină. Astfel, vom fi pregătiți să ne bucurăm de avantajul pe care ni-1 conferă trăsătura noastră, și anume abilitatea de a recunoaște lucrurile subtile. Asta înseamnă că momentele inevitabile de suprastimulare nu vor conduce la niveluri mai ridicate ale cortizolului de la o zi la alta și la

mai puțină serotonină în lunile sau anii următori. Dacă am eșuat, încă putem corecta situația. Dar e nevoie de timp și poate vom alege pentru o vreme să recurgem la un tratament medicamentos care să ne ajute în această privință.

Mai multă serotonină sau respect?

Un alt detaliu pe care s-ar putea să-l auzi este că maimuțele dominante[6] - sau cel puțin unele specii foarte predispuse să domine - au un nivel mai ridicat de serotonină. Simpla intensificare a nivelului de serotonină în cazul unei astfel de maimuțe o transformă într-un exemplar care își domină suratele cărora li s-a administrat o substanță care le reduce serotonină. Iar poziționarea unei maimuțe de acest tip în vârful ierarhiei din specia ei îi sporește nivelul serotoninei din creier. Eliminarea maimuței din acel statut îi scade se-rotonina.[7] Iată un alt motiv pentru care doctorii poate doresc să-ți crească nivelul de serotonină - pentru a te ajuta să fii mai hotărât și să ai mai mult succes într-o societate bazată pe aceste principii.

îmi displace profund să echivalez maimuțele „timide“ cu oamenii hipersensibili, care diferă prin faptul că au mai multe din calitățile

care îi fac pe oameni să fie atât de umani (simțul anticipării, intuiție, imaginație). Dacă PHS sunt predispuse să rămână fără serotonină, mă întreb ce anume provoacă asta. Pare să circule presupoziția conform căreia nu suntem mai hotărâți deoarece avem un nivel scăzut de serotonină. Dar poate, cel puțin în anumite cazuri, sentimentul că suntem imperfecți sau ne aflăm pe o treaptă inferioară

Medici, medicamente și PHS în ierarhia dominării este ceea ce ne reduce nivelul de sero-tonină. E posibil ca nivelul scăzut de serotonină, depresia **și** toate celelalte să rezulte în urma stresului provocat de „respingerea“ PHS în cultura noastră?

Să ne gândim care ar putea fi nivelurile de serotonină ale copiilor chinezi „timizi, sensibili“ care (în conformitate cu studiul descris în Capitolul 1) sunt lideri admirați ai claselor lor. Imaginează-ți nivelurile de serotonină ale omologilor din Canada, care se află la coada ierarhiei în grupul lor școlar. Poate nu ne trebuie ISRS. Poate avem nevoie de *respecți*

Ar trebui să încerc să-mi schimb trăsătura cu un ISRS?

Mi-aș dori să am date statistice despre efectele acestor medicamente asupra PHS non-deprimate. Dar nici în această situație efectele lor asupra unei PHS obișnuite n-ar spune prea multe lucruri despre efectele pe care le-ar putea avea asupra ta. Se știe că un antidepresiv care elimină depresia în cazul unei persoane ar putea fi ineficient în cazul alteia. Ar trebui să fie valabil și pentru medicamentele care afectează personalitatea. Cum am explicat în Capitolul 2, în mod cert, există multe tipuri de hipersensibilitate. Acesta este unul dintre motivele pentru care trebuie să fim circumspecți față de explicațiile la modă despre tot felul de lucruri, cum ar fi serotonină, când vine vorba despre trăsătura noastră.

Iată câteva dintre aspectele pe care le-aș lua în considerare când aș lua o decizie. în primul rând, cât de nemulțumit ești de tine? în al doilea rând, ești dispus să urmezi tot restul vieții un tratament medicamentos pentru a menține schimbările care-ți sunt pe plac?

Această decizie implică o examinare atentă a potențialelor efecte secundare și a efectelor întârziate pe termen lung, nici unul dintre acestea ne-fiind încă cunoscute.

Un efect secundar îngrijorător este faptul că, pentru cel puțin 10-15% dintre pacienți, aceste medicamente noi se comportă ca un stimulent de tipul amfetaminelor. Câteva persoane s-au plâns de insomnie, vise intense, agitație incontrolabilă, tremurături, greață sau diaree, pierderi în greutate, dureri de cap, anxietate, transpirație excesivă[8] și scrâșnirea dinților în somn[9]. Una dintre soluții a fost prescrierea unui anxiolitic, administrat de obicei noaptea, pentru a contracara agitația. Dar eu personal m-aș simți puțin inconfortabil să descopăr că dintr-o dată trebuie să folosesc două medicamente puternice, unde cel de-al doilea creează dependență.

Multe dintre PHS pe care le cunosc și au urmat un tratament cu Prozac și, ulterior, cu medicamente similare au renunțat la ele deoarece nu erau de mare ajutor sau pentru că nu agreau deloc efectele stimulante rezultate. Una dintre posibilități este că sistemul de activare comportamentală despre care am discutat în Capitolul 2 se declanșează pentru a contracara sistemul „oprește-te și verifică". Așadar, aceste medicamente ar putea funcționa mai bine dacă „problema" ta este un sistem de activare prea liniștit. Cei cu ambele sisteme puternice ar putea fi persoanele care devin mult prea agitate.

Pacienților nu li se spune de fiecare dată acest lucru, însă majoritatea ISRS tind să afecteze performanțele sexuale la

bărbați, orgasmele la femei și apetitul sexual în cazul ambelor sexe. De asemenea, pot provoca o creștere semnificativă în greutate. în cele din urmă, ISRS sunt extrem de periculoase atunci când sunt combinate cu alte medicamente, mai ales cu antidepresive, deoarece o cantitate prea mare de serotonină este dăunătoare și poate duce chiar la deces.

Nimic nu-i gratis, nu-i așa?

Toate astea nu trebuie să te înspăimânte sau să te împiedice să apelezi la antidepresive, mai ales în cazul unei crize. Nu vreau decât să fii un consumator informat. N-o să-ți dezvălui toată povestea din *Listening to Prozac.* Este o carte depășită, iar Kramer a evitat în mod deliberat să discute efectele secundare ale Prozacului, fiind mai interesat de impactul social al unei categorii de medicamente despre care el presupunea că, în cele din urmă, nu vor mai avea nici un fel de efecte secundare majore. De asemenea, el minimalizează diferențele individuale care le-ar putea provoca unor oameni niște reacții extrem de negative. Și nu te poți aștepta să afli întreaga poveste de la niște producători care fac bani de pe urma acestor medicamente extraordinar de profitabile sau de la medicii de familie despre care studiile au arătat că supraestimează valoarea medicamentelor celor mai promovate.[10] Chiar și acea bucată de hârtie care însoțește cutia cu medicamente și conține avertismentele legate de efecte secundare este produsă tot de companiile farmaceutice, companii care, în mod evident, nu-și îngrijorează consumatorii mai mult decât este cazul.

Un psihofiziolog care își câștigă existența efectuând teste pe animale pentru companiile farmaceutice mi-a spus că este convins de încercarea firmelor respective de a ne satisface dorința de remediu rapid, remediu care, pur și simplu, nu există. După cum afirmă el, pentru rezolvarea multor probleme avem nevoie de cunoaștere de sine, de obicei prin eforturi susținute în psihoterapie.

De fapt, Peter Kramer este de acord:

Psihoterapia rămâne cea mai utilă tehnologie pentru tratamentul micilor depresii și anxietății [...] Convingerea -îmbrățișată destul de rar de cei care încearcă să reducă costurile serviciilor medicale din industria «medicinii preventive» - că tratamentele medicamentoase pot înlătura psihoterapia ascunde, cred eu, o dorință cinică de a-i lăsa pe oameni să sufere [...] [și] servește drept pretext pentru a le refuza pacienților psihoterapia.[11]

Am încetat să-mi mai notez paginile pentru referințe, când am ajuns la 20 de pasaje în care Kramer își exprima îngrijorarea față de o societate în care Prozacul este folosit mult prea liber, transformându-i pe oameni în niște ființe anoste, egocentrice și insensibile. în același timp, este critic la adresa „calvinismului farmacologic“ care susține că dacă un tratament medicamentos te face să te simți bine, trebuie să fie rău din punct de vedere moral. Că durerea este o stare privilegiată, arta este întotdeauna produsul unei minți chinuite, suferinde, numai cei nefericiți au gânduri profunde și anxietatea este necesară pentru o existență autentică. Acestea sunt niște întrebări sociale importante la care PHS ar trebui să mediteze când iau în considerare medicația, care nu are ca obiectiv ieșirea dintr-o criză, ci abordarea fundamentală a modului de viață - personalitatea lor.

Dacă mergi mai departe (sau ai făcut-o deja)

îmi dau seama că unii sau chiar mulți dintre voi urmați deja un tratament cu ISRS. Iar ceilți vor decide să facă același lucru. Pe lângă alte beneficii de care ați avea parte, contribuai în același timp la sporirea cunoștințelor noastre despre aceste medicamente, la fel cum cei cărora nu le vor fi administrate vor face parte din „grupul de control“

Kramer se întreabă dacă aceste medicamente vor răpi sentimentul de stabilitate al sinelui. Nu sunt așa de sigură, în fiecare lună, multe femei trec prin schimbări fiziologice elementare și ale stării de spirit la fel de drastice. Și sunt în continuare ele însele. Pur și simplu, înțeleg că sunt niște ființe complicate. Poate își dau seama că există mai multe egouri care se suprapun, câte un ego pentru fiecare moment în parte. în cazul tratamentului medical, tu hotărăști ce persoană vrei să fii. Cine decide, de fapt? Un martor interior dc încredere la toate acestea. Conștientizarea *acelei* părți dir tine se va dezvolta mai mult ca niciodată. Și vei reflecta asupra persoanei care vrei să fii și vei face o alegere mai liberă ca oricând.

Epoca în care trăim este destul de bună pentru PHS. Poate când ai deschis această carte nici măcar nu știai ce ești. Acum, când vorbești cu specialiștii în medicină despre trăsătura ta și faci

experimente legate de fiziologia fundamentală a acesteia (sau refuzi s-o faci), ești unul dintre pionieri. Așadar, cui îi pasă dacă devenim din când în când hiperexcitați? Ține situația sub control și continuă-ți drumul.

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT

Ce ai schimba dacă ar exista o pilulă sigură pentru schimbare

Ia o foaie de hârtie și trasează o linie pe mijloc. în partea stângă fă o listă cu toate lucrurile asociate sensibilității tale, chiar și cele care au o legătură neclară, lucruri pe care ți-ar plăcea să le elimini dacă ar exista o pastilă sigură pentru asta. Acum ai ocazia să-ți arăți nemulțumirea față de dezavantajele pe care le ai ca PHS. De asemenea, este șansa de a visa la pilula perfectă pentru schimbarea personalității. (Acest exercițiu *nu se referă* la utilizarea medicamentelor în perioada de criză, depresie sau când apar gânduri suicidale.)

Și acum, pentru fiecare element pe care l-ai scris în stânga, trece în partea dreaptă lucrurile care ar dispărea din viața ta dacă efectul negativ al sensibilității ar fi eliminat cu această pastilă miraculoasă. (Asemenea tuturor medicamentelor, pilula ta nu poate menține un paradox.) Un exemplu care n-are legătură cu trăsătura: „încăpățânarea“ merge în partea stângă, dar fără ea ai șanse să pierzi „perseverența“, care se află în dreapta.

Dacă dorești, acordă 1, 2 sau 3 pentru fiecare element din stânga, în funcție de cât de mult ți-ar plăcea să scapi de el (3 fiind gradul cel mai ridicat), și pentru fiecare element din dreapta, în funcție de cât de mult ți-ar plăcea să-l păstrezi. Un total mai mare în stânga sugerează că ar trebui să cauți în continuare un medicament util (sau încă ți-e greu să accepți cine ești).

Suflet și spirit

Unde se află adevărata comoară

Există o latură a PHS care este mai emoțională și mai spirituală. Prin emoție mă refer la ce este mai subtil decât trupul fizic, dar care are încă o întruchipare, cum sunt visele și imaginația; deși le conține, spiritul transcende tot ce înseamnă suflet, trup și imaginație.

Ce rol ar trebui să joace sufletul și spiritul în viața ta? în aceste ultime pagini, mai multe posibilități se înclină în fața ta, inclusiv o perspectivă psihologică ce susține că ne este scris să ne dezvoltăm integritatea atât de necesară conștiin ței umane. în definitiv, avem un talent profund pentru con știentizarea lucrurilor pe care ceilalți le ignoră sau le neagă, ignoranța fiind cea care, iar și iar, provoacă daune.

Cu toate astea, capitolul de față conține și o parte de voci mai puțin psihologice, atât angelice, cât și divine.

Patru indicii revelatoare

Dacă stau și mă gândesc, a fost un moment aproape istoric: prima întrunire a PHS, desfășurată în campusul Universității California din Santa Cruz, pe 12 martie 1992. Anunțasem o prelegere despre rezultatele primelor mele interviuri și anchete, invitându-i pe cei care participaseră, inclusiv studenții și terapeuții interesați, din care majoritatea s-au dovedit a fi tot PHS.

Ce am remarcat inițial a fost tăcerea din cameră înainte să încep. Nu mă gândisem la ce mă puteam aștepta, dar o liniște civilizată era normală. Era însă mai mult decât o simplă tăcere. Era o liniște palpabilă, asemenea celei din adâncul pădurii. O sală obișnuită era schimbată de prezența acestor oameni.

Când eram gata să vorbesc, am observat că mi se acordă o atenție cuviincioasă. Firește, subiectul era important pentru ei. Dar i-am simțit alături de mine într-o manieră pe care acum o asociez cu orice public format din PHS. Avem tendința de a fi foarte interesați de idei, luând fiecare concept în parte și cugetând asupra tuturor posibilităților sale. De asemenea, ne oferim sprijinul. Și, cu certitudine, nu încercăm să le stricăm ziua altora șoptind, căscând, intrând sau ieșind dintr-o sală în momente nepotrivite.

A treia observație vine în urma cursurilor pentru PHS. îmi place să fac câteva pauze, inclusiv una pentru liniște, odihnă, meditație, rugăciune, reflecție, după cum alege fiecare. Știu din propria experiență că un anumit procent din publicul obișnuit va fi confuz, ba chiar zăpăcit, de o asemenea oportunitate. în cazul PHS n-am observat niciodată nici măcar o ezitare.

în al patrulea rând, în jur de jumătate dintre cei intervievați au vorbit cel mai mult despre viața lor emoțională/ spirituală, ca și când asta i-ar fi definit. în cazul celorlalți, când i-am întrebat despre viața interioară, despre filosofie, relația cu religia sau practicile spirituale, vocile lor au căpătat dintr-o dată o energie nouă, ca și cum aș fi ajuns în sfârșit la subiect.

Sentimentele legate de „religia organizată“ erau foarte puternice. Existau câteva persoane foarte credincioase, restul fiind nemulțumite, ba chiar disprețuitoare la adresa ei. Dar religia neorganizată prospera; în jur de jumătate dintre ei urmau zilnic o anumită practică îndreptată către sine, pentru a atinge dimensiunea spirituală.

în continuare vei găsi o parte dintre spusele acestor oameni. Reduse la câteva fragmente, aproape că au devenit un poem.

A meditat ani de zile, dar „a lăsat experiențele să treacă“.

Se roagă zilnic: „Obții lucrul pentru care te rogi.“

„Mă rog singur; încerc să trăiesc o viață fidelă naturii animale și umane.“

Meditează în fiecare zi. N-are nici o „credință", în afara de cea că totul va fi bine.

Știe că există un spirit, o putere superioară, o forță călăuzitoare.

„Dacă aș fi fost bărbat, aș fi fost un iezuit.“

„Tot ce e viu este important; există ceva mai mare decât atât, știu asta.“

„Cum îi tratăm pe alții ne definește pe noi. Religia? Ar fi

o ușurare dacă aș putea să cred."

„Taoismul, forța care pune universul în mișcare: nu te mai împotrivi.“

A început să vorbească cu Dumnezeu la cinci ani, cocoțat în copaci; în timpul crizelor este călăuzit de o voce, este vizitat de îngeri.

Relaxare profundă de două ori pe zi.

„Suntem aici pentru a proteja planeta."

Meditează zilnic de două ori; a avut parte de „experiențe oceanice, câteva zile de euforie durabilă; dar viața spirituală crește treptat și necesită înțelegere".

„Am fost ateu până am descoperit asociația Al-Anon."

„Mă gândesc la Iisus, la sfinți. Sentimentele spirituale îmi vin ca valurile de tsunami."

Meditează, are viziuni, visele ei o umplu de „energie radiantă; multe zile sunt înțesate de bucurie copleșitoare și mulțumire".

La patru ani a auzit un glas care-i promitea că va fi mereu protejată.

Spune că viața-i bună pe de-a-ntregul, dar nu pentru a te simți confortabil, ci pentru a învăța despre Dumnezeu. Viața formează caracterul.

„Sunt atrasă și dezgustată de religia din copilăria mea, însă sunt mereu marcată de transcendent, de mistere, cu care habar n-am ce să fac."

A trăit multe experiențe religioase. Cea mai pură dintre toate s-a petrecut când i s-a născut copilul.

Și-a ignorat religia, a ajuns direct la Dumnezeu (prin meditație) - și la cei nevoiași.

Practică alături de un grup o metodă spirituală din Indonezia, dansând și cântând pentru a atinge o „stare naturală a existenței care este extrem de binecuvântată".

Se roagă în fiecare dimineață o jumătate de oră, cugetând asupra zilei precedente și asupra celei care stă să vină -„Domnul îmi dă idei, mă corectează, îmi arată calea".

„Cred că atunci când ne naștem din nou prin Hristos primim abilitățile pe care le dezvoltăm pentru a ne trăi viețile întru gloria lui Dumnezeu."

„Adevăratele experiențe religioase se manifestă în viața de zi cu zi prin credința că toate lucrurile se întâmplă spre binele nostru."

„Sunt un budist-hindus-panteist: totul se petrece așa cum este scris; simte-te bine cu orice preț; fii în armonie cu frumusețea de pretutindeni."

„Mă simt deseori contopit cu universul."

La ce suntem buni și la ce folosește

Am menționat patru experiențe repetate pe care le-am avut cu PHS: o tăcere profundă și spontană care creează un soi sacru de prezență

colectivă, un comportament plin de tact, o deschidere către suflet/spirit și o perspectivă asupra tuturor acestor lucruri. Aceste patru elemente sunt o dovadă solidă pentru mine că noi, clasa sfetnicilor împărătești, formăm categoria „preoților", furnizând un fel de hrană inefabilă societății în care trăim. Nu mi-aș permite să o etichetez. Dar îți pot oferi câteva observații.

Crearea spațiului sacru

îmi place modul în care antropologii vorbesc despre autoritatea rituală și despre spațiul ritual.[1] Liderii ritualurilor le creează celorlalți experiențele care nu pot avea loc decât într-un spațiu ritual, sacru sau tranzițional, separat de lumea reală.

Experiențele desfășurate într-un astfel de spațiu ne transformă și ne dau sens. în absența lor, viața ar deveni monotonă și pustie. Liderul ritualului marchează și protejează spațiul, îi pregătește pe ceilalți pentru a pătrunde în el, îi îndrumă cât sunt acolo și îi ajută să se întoarcă în societate cu semnificația corectă a acelei experiențe. în mod tradițional, acestea au fost adeseori experiențe de inițiere ce marchează marile tranziții ale vieții -către maturitate, căsnicie, statutul de părinte, bătrânețe și moarte. Altele au încercat să vindece, să producă o viziune sau o revelație care să ofere o direcție sau să poarte pe cineva mai aproape de armonia cu divinitatea.

Astăzi, spațiile sacre devin cu repeziciune banale. Dacă vrem să supraviețuiască, necesită multă discreție și grijă. Pot fi create la fel de bine în birourile unor psihoterapeuți la fel ca în biserici, pot apărea în cadrul întrunirilor unor bărbați și femei nesatisfăcuți de religia lor, precum și într-o comunitate care practică tradițiile, pot fi semnalate la fel de bine printr-o ușoară schimbare a subiectului sau a tonului într-o conversație, dar și prin îmbrăcarea unui costum de șaman și trasarea unui cerc ceremonial. Granițele spațiului sacru din zilele noastre sunt în continuă schimbare, simbolice și rareori vizibile.

Deși experiențele neplăcute au făcut ca unele PHS să refuze orice se străduiește să pară sacru, majoritatea dintre ele se simt ca acasă

într-un astfel de spațiu. Unele persoane îl produc aproape spontan în jurul lor. Astfel, își asumă frecvent vocația de a-1 crea pentru ceilalți, transformând PHS în clasa preoțească, în sensul formării și supravegherii spațiului sacru în aceste vremuri agresive ale războinicilor laici.

Profețiile

O altă modalitate de a privi PHS drept „preoți“ este oferită de psihologul Marie-Louise von Franz, care a lucrat îndeaproape cu Carl Jung. Ea scrie despre ceea ce jungienii numesc tipul intuitiv introvertit[2], adică majoritatea PHS. (Le cer iertare celor care știu că nu fac parte din această categorie pentru că-i exclud o clipă din discuție.)

Tipul introvertit intuitiv are aceeași capacitate ca tipul extravertit pentru a prevedea viitorul [...] Dar intuiția lui este către interior și, astfel, este cu precădere tipul profetului religios, clarvăzătorul. La un nivel primitiv, este șamanul care știe ce pun la cale zeii, duhurile și spiritele ancestrale, comunicându-le mesajele tribului [...] Cunoaște procesele lente care se continuă în inconștientul colectiv.

Astăzi, mulți dintre noi sunt artiști și poeți, nu profeți sat vizionari, producând un tip de artă despre care von Franz spune că „este în general înțeleasă numai de generațiile viitoare, ca reprezentare a ceea ce se petrecea în inconștientul colectiv în epoca aceea.“ Cu toate astea, în mod normal, profeții dau formă religiei, nu artei, și putem observa cu toții că se întâmplă ceva foarte straniu cu religia zilelor noastre.

întreabă-te dacă soarele răsare din est. Apoi gândește-te ce părere ai despre răspunsul tău „greșit“. Pentru că, firește, te înșeli. Soarele nu răsare. Pământul se învârte. Cam atât despre experiența personală. Nu ne putem încrede în ea sau cel puțin așa pare. Putem avea încredere doar în știință.

Știința a triumfat drept „cea mai bună cale de a le ști pe toate“. Dar, pur și simplu, știința nu este proiectată pentru a răspunde la marile

întrebări spirituale, filosofice și morale. Așa că ne purtăm ca și cum n-ar trebui să fie importante. Dar sunt. Primesc întotdeauna un răspuns implicit din partea valorilor și comportamentelor dintr-o societate - cine este respectat, cine este iubit, cine este temut, cine este lăsat să zacă fără adăpost și fără hrană. Când aceste întrebări sunt puse în mod explicit, cei care o fac de obicei sunt PHS.

Dar astăzi nici măcar PHS nu mai sunt sigure cum pot să experimenteze sau să creadă în ceva ce nu poate fi văzut, în special dacă avem în vedere toate lucrurile în care credeam odinioară și pe care știința le-a dovedit a fi false. Cu greu mai putem avea încredere în simțurile noastre, cu atât mai puțin în intuiție, când până și răsăritul soarelui este o greșeală umană absurdă. Gândește-te la întreaga doctrină asupra căreia insistau cândva preoții sau clasa bisericească. Sunt nenumărate aspecte care „astăzi s-au dovedit a fi greșite“ sau, mai rău decât atât, folosite doar în beneficiul lor.

Dar nu toate loviturile către credință au venit direct din partea științei. Mai există comunicațiile și călătoriile. Dacă eu cred în existența raiului și câteva miliarde de oameni de pe cealaltă parte a planetei cred în reîncarnare, cum am putea avea cu toții dreptate? Și dacă o parte a religiei mele este greșită, la fel este și restul? Și nu cumva studiul comparat al religiilor ne arată că toate nu-s decât o încercare de a găsi răspunsuri pentru fenomenele naturale? Plus o nevoie de alinare în fața morții? Așadar, de ce să nu trăim fără aceste superstiții și suporturi emoționale? Pe lângă asta, dacă există un Dumnezeu, cum explicăm toate necazurile din lume? Și, dacă tot a venit vorba, de ce atât de multe necazuri au fost provocate de religie? Așa au început să se se facă auzite vocile scepticilor.

Există multe răspunsuri pentru retragerea religiei. Unii dintre noi sunt complet de acord cu scepticii. Alții se agață de un anumit tip de forță abstractă sau evlavie. Există oameni care persistă mai hotărâți ca niciodată în respectarea tradițiilor, devenind fundamentaliști. Alții resping dogma, considerând-o o sursă de necazuri pentru omenire, însă păstrează cu dragă inimă anumite ritualuri și principii de bază ale tradiției lor religioase. în cele din urmă, există un nou soi de

ființe religioase care caută experiența directă, nu lecțiile personajelor cu autoritate. în același timp, aceștia știu că dintr-un motiv sau altul, ceilalți trăiesc experiențe diferite astfel că nu încearcă să-și proclame trăirile personale drept unicul Adevăr. Poate aceștia sunt primii indivizi care trebuie să trăiască cu niște cunoștințe spirituale directe, care sunt recunoscute drept fundamental îndoielnice.

Există PHS în fiecare categorie. Dar, în urma interviurilor și cursurilor mele, cred că majoritatea se găsesc în ultimul grup. Asemenea exploratorilor sau oamenilor de știință, fiecare investighează zona necunoscută, apoi se întoarce pentru a ne oferi informații.

Numai că mulți dintre noi ezită să facă asta. întreaga activitate a religiei, cu convertiri, secte, guru și credințe New

Age, poate fi foarte încurcată. Ne-am simțit cu toții stânjeniți din cauza semenilor noștri care poartă la ei broșuri și au o în ochi scânteiere fanatică. Ne este teamă să nu fim priviți la fel. PHS au fost deja îndeajuns de marginalizate într-o cultură care favorizează lucrurile fizice în detrimentul sufletului și spiritului.

Și, cu toate astea, aceste vremuri au nevoie de noi. Un dezechilibru între aspectele din societate care țin de sfetnicii împărătești și de războinicii regali este oricând periculos, cu atât mai mult când știința neagă intuiția, iar „marile întrebări" sunt lămurite fără chibzuință, ci doar în funcție de ce este convenabil în momentul respectiv.

Contribuțiile tale sunt mai necesare în acest domeniu decât în oricare altul.

Scrierea preceptelor religiei tale

Indiferent dacă religia în care crezi este tradițională sau netradițională, conține unele precepte. îți sugerez să le scrii pe hârtie chiar acum, dacă e posibil. Ce anume accepți, crezi sau cunoști din propria experiență? Ca membru al clasei sfetnicilor împărătești, e bine să poți scrie aceste lucruri cu cuvintele tale. Apoi, dacă simți că cineva ar avea de câștigat de pe urma auzirii lor, le poți rosti cu

claritate. Dacă nu dorești să te dedici acestei doctrine sau să devii dogmatic, transformă-ți incertitudinea și reticența pentru a promova primul tău precept. A avea convingeri nu înseamnă că nu pot fi schimbate, puse la îndoială sau că trebuie impuse celorlalți.

Cum îi inspirăm pe cei aflațiîn căutarea unui sens

Dacă nu te simți confortabil în rolul profetului, nu te învinovățesc. Totuși, într-o „criză existențială“, e posibil să te trezești ținând discursuri la o tribună sau chiar la un amvon. Asta i s-a întâmplat lui Viktor Frankl, un psihiatru evreu care a fost închis într-un lagăr nazist de concentrare.

în *Omul în căutarea sensului vieții,* Frankl (evident, o PHS) descrie cât de frecvent a fost solicitat pentru a fi o sursă de inspirație pentru semenii lui prizonieri și cum, din instinct, a înțeles lucrurile de care aveau nevoie și, mai mult, cât de mare era această nevoie. De asemenea, a observat că, în acele circumstanțe înfiorătoare, prizonierii care puteau căpăta din partea celorlalți un soi de sens în viața lor puteau supraviețui mai ușor din punct de vedere psihologic și, prin urmare, fizic:

Oamenii sensibili care fuseseră obișnuiți cu o viață intelectuală bogată probabil că au suferit mult (adesea aveau și o constituție fizică mai delicată), dar pagubele produse asupra ființei lor lăuntrice au fost mai mici. Aceștia erau în stare să se retragă din ambianța teribilă din jurul lor într-o viață lăuntrică plină de bogăție, o viață a libertății spirituale. Numai astfel se poate explica aparentul paradox că unii deținuți cu o constituție mai puțin robustă păreau adeseori că fac față mai bine vieții din lagăr decât cei mai robuști.[3]

Pentru Frankl, sensul nu este întotdeauna religios. în lagăre, a descoperit că motivul pentru care voia să trăiască era, uneori, ca să îi ajute pe ceilalți. în alte momente, era cartea pe care o scria pe resturi de hârtie sau dragostea profundă pe care o simțea pentru soția lui.

Etty Hillesum este alt exemplu de PHS care și-a descoperit sensul în viață și l-a împărtășit cu cei din jur în aceleași vremuri dificile. în jurnalele ei, scrise în Amsterdam în 1941 și 1942, putem asculta eforturile ei de a înțelege și de a-și transforma experiențele trăite din punct de vedere istoric și spiritual - și întotdeauna către sine.[4] încetul cu încetul, o victorie personală a spiritului, delicată și tăcută, a apărut din temerile și îndoielile ei. Mai mult, în anecdotele așternute în scris putem observa că oamenii începuseră să găsească în ea o profundă alinare. Ultimele ei cuvinte, scrise pe o bucată de hârtie aruncată dintr-un vagon de vite, care se îndrepta spre Auschwitz, reprezintă, poate, citatul meu preferat: „Am părăsit lagărele cântând."

Etty Hillesum s-a bazat în mare măsură pe psihologia lui Jung și pe poezia lui Rilke (ambii fiind PHS). Despre Rilke a scris:

E ciudat să te gândești că [...] probabil [Rilke] ar fi fost zdrobit de circumstanțele în care trăim azi. Nu este aceasta o mărturie suplimentară că viața se află într-un echilibru fragil? O dovadă că, în vremuri pașnice și într-un context favorabil, artiștii sensibili pot căuta cea mai pură și mai potrivită expresie a celor mai profunde gânduri, astfel încât, în timpul perioadelor turbulente și istovitoare, ceilalți să poată apela la ei pentru a găsi sprijin și un răspuns pregătit pentru întrebările lor confuze? Un răspuns pe care ei nu-l pot formula singuri, deoarece toată energia pe care o au este consumată în căutarea nevoilor primare. Din păcate, în vremuri dificile tindem să dăm deoparte moștenirea spirituală a artiștilor dintr-o epocă mai „facilă", spunând: „La ce ne folosește acum o chestie de genul ăsta?"

Este o reacție lesne de înțeles, însă obtuză. Și care ne sărăcește peste măsură.[5]

Oricare ar fi epoca în care trăim, suferința atinge într-un final viața tuturor. Modul în care o trăim și în care îi ajutăm pe ceilalți reprezintă una dintre cele mai mari oportunități creative și etice pentru PHS.

Noi, PHS, ne facem un mare deserviciu, nouă și altora, când ne gândim că, în comparație cu războinicii, am fi niște ființe slabe. Puterea noastră este diferită, dar este adeseori mai intensă. Și, în mod frecvent, este singura care poate face față răului și suferinței. Cu siguranță, necesită la fel de mult curaj și sporește odată cu tipul ei de pregătire. Și nu se referă mereu la suportarea, acceptarea și descoperirea unui sens al suferinței. Uneori reclamă acțiuni care presupun abilități și strategii deosebite.

într-o noapte geroasă de iarnă, în timpul unei pene de curent, o baracă întreagă de deținuți disperați l-au implorat pe Frankl să le vorbească în beznă. Se știa că unii dintre ei plănuiau să se sinucidă. (Pe lângă demoralizarea provocată de o sinucidere, toți din acea baracă erau pedepsiți când se întâmpla asta.) Frankl a făcut apel la toate aptitudinile sale psihologice pentru a găsi cuvintele potrivite și a le rosti în întuneric. Când s-au aprins luminile, oamenii, cu ochii în lacrimi, l-au înconjurat pentru a-i mulțumi. O PHS câștigase propria bătălie.

Suntem primii în căutarea plenitudinii

în capitolele 6 și 7 am descris procesul de individualizare din perspectiva cunoașterii vocii interioare. Astfel, îți poți descoperi sensul în viață, vocația. Cum scria Marsha Sinetar în *Ordinary People* As *Monks and Mystics*[6]*:* „Scopul unei personalități complete [...] este acesta: oricine descoperă ce este cel mai bine pentru el și se agață strâns devine un întreg“. Aș mai adăuga doar că ceea ce înșfacă un individ nu este un obiectiv fix, ci un proces. Ce anume trebuie auzit se poate schimba de la o zi la alta, de la an la an. în mod similar, Frankl a refuzat mereu să facă vreun comentariu asupra vreunui sens unic al vieții.

Pentru că sensul vieții diferă de la un individ la altul, de la o zi la alta și de la o oră la alta... A formula întrebarea despre sensul vieții în termeni generali s-ar asemăna cu următoarea întrebare pusă unui campion de șah: „Maestre, spuneți-mi, care este cea mai bună mutare de șah?" Pur și simplu, cea mai bună mutare nu există, cum

nu există nici măcar una bună, cu excepția unei situații speciale într-o partidă [...] Nu trebuie căutat sensul abstract al vieții.[7]

Căutarea plenitudinii este, în realitate, un fel de mișcare circulară din ce în ce mai strânsă în jurul unor înțelesuri și voci diferite. Nu ajungem niciodată la destinație, dar căpătăm o idee din ce în ce mai clară despre ce se află în centru. Dar dacă ne învârtim cu adevărat, riscul de a deveni aroganți se micșorează, pentru că trecem prin tot felul de experiențe personale. Aceasta este căutarea *plenitudinii,* nu a perfecțiunii, căci întregul trebuie să cuprindă prin definiție imperfecțiunea. în Capitolul 7 am descris aceste imperfecțiuni ca fiind umbra unei persoane, umbră care conține tot ce am reprimat, refuzat, negat și displăcut la noi înșine. PHS oneste sunt definite în aceeași măsură de trăsături neplăcute și cu impulsuri la fel de lipsite de etică precum toți ceilalți. Când alegem să nu ne supunem acestora, așa cum ar trebui, nu dispar cu totul. Unele dintre ele nu fac altceva decât să rămână ascunse.

în încercarea de a ne cunoaște umbra, mai bine ar fi să ne recunoaștem aspectele neplăcute sau lipsite de etică, rămânând atenți la ele, decât să le dăm pe ușă afară „pentru totdeauna" și când nu suntem atenți să riscăm să se furișeze înapoi prin spatele casei. De obicei, oamenii cei mai periculoși și care se află în pericol, vorbind în termeni morali, sunt cei care sunt convinși că n-ar face niciodată ceva greșit, sunt complet siguri că au dreptate și n-au nici cea mai vagă idee că ar avea vreo umbră sau ce înseamnă asta.

Pe lângă șansa mare de a ne comporta moral, doar pentru că ne cunoaștem umbra, energiile acesteia oferă vitalitate și profunzime unei personalități atunci când este înglobată conștient. în Capitolul 6 am vorbit despre PHS „eliberate", nonconformiste, extrem de creative. învățând câteva ceva despre umbra noastră (nu știm niciodată prea multe sau îndeajuns de multe), avem parte de cea mai bună și poate singura modalitate de a ne elibera de constrângerea socializării exagerate cu care PHS se confruntă adeseori în copilărie. PHS din tine, care este conștiincioasă și dornică să facă pe plac, se întâlnește cu o PHS puternică,

intrigantă, egocentrică, încrezătoare și impulsivă și are de câștigat de pe urma ei. La fel ca o echipă, în care fiecare respectă și controlează înclinațiile celuilalt, aceste PHS - tu - sunt o binecuvântare pentru restul lumii.

Toate aceste lucruri fac parte din ceea ce înțeleg prin căutarea plenitudinii, iar PHS pot fi în fruntea acestui tip de activitate umană importantă. Plenitudinea este o cerință specială în cazul PHS, deoarece ne-am născut la celălalt capăt al unei dimensiuni - cea a sensibilității. Mai mult decât atât, în cultura noastră nu suntem doar o minoritate, ci una considerată a fi departe de ideal. S-ar părea că ar trebui să ne îndreptăm către celălalt capăt, de la sentimentul de slăbiciune, imperfecțiune și victimizare la cel de putere și superioritate. Iar până acum această carte te-a încurajat cumva în această direcție. Am considerat-o a fi o compensație necesară. Dar pentru majoritatea PHS adevărata provocare este să atingă calea de mijloc. Gata cu „prea timid“ sau „prea sensibil“ sau prea „orice“. Doar în regulă, obișnuit, normal.

De asemenea, plenitudinea este un subiect central pentru PHS în raport cu viața spirituală și psihologică, deoarece de multe ori ne pricepem deja la ceea ce ține de spiritual și de psihologic. De fapt, dacă persistăm în această direcție și excludem toate celelalte aspecte, devenim părtinitori. Este foarte dificil pentru noi să observăm că, poate, cel mai spiritual lucru care ni s-ar potrivi ar putea fi mai puțin spiritual sau că cea mai profundă perspectivă psihologică ar fi să insistăm mai puțin asupra revelațiilor noastre psihologice. E posibil ca această chemare către plenitudine în loc de perfecțiune să fie singura modalitate de a înțelege mesajul.

Dincolo de aceste două declarații generale, direcția către plenitudine este o chestiune foarte individuală, chiar și în cazul PHS. Dacă rămânem orientați către sine, vom fi ispitiți să ne exteriorizăm, iar în cele din urmă, vom fi chiar obligați să o facem. Dacă ne poziționăm către exterior, vom fi nevoiți să ne îndreptăm spre interior. Dacă am ridicat un zid în fața noastră, va trebui să ne recunoaștem în cele din urmă vulnerabilitatea. Iar dacă am fost timizi, vom simți că nimic

nu e în regulă în interiorul nostru până când nu devenim mai hotărâți.

în ceea ce privește atitudinile jungiene, și anume introver-sia și extraversia, pentru a se apropia de plenitudine majoritatea PHS trebuie să fie mai extravertite. Am auzit povestea lui Martin Buber, cel care a scris atât de frumos despre relația „eu-tu“, despre cum i-a schimbat viața ziua în care un tânăr i-a cerut ajutorul. Buber era prea ocupat să mediteze și, în general, să fie aproape de divinitate ca să aprecieze vizita acelui tânăr. La scurtă vreme după aceea, tânărul a murit pe câmpul de luptă. Devotamentul lui Buber pentru atitudinea „eu-tu“ a luat naștere la auzirea veștii, când a realizat îngustimea singurătății sale spirituale introvertite.

Căutarea plenitudinii prin intermediul celor patru funcții

Repet, nimeni nu atinge plenitudinea. Viața trupească a omului are limitele ei - nu putem fi în același timp umbră și lumină, bărbat și femeie, conștient și inconștient. Cred că oamenii au parte de fărâme de plenitudine. Multe tradiții descriu experiența conștiinței pure, dincolo de gânduri și de polarizările acestora. O atingem prin meditație profundă, iar o stare de spirit alertă, saturată cu această conștiință pură poate deveni fundamentul vieților noastre.

De îndată ce acționăm în această lume imperfectă, însă, folosindu-ne trupurile imperfecte, suntem simultan ființă perfectă și imperfectă. Ca ființe imperfecte, trăim întotdeauna doar o singură jumătate a oricărei polarități. Suntem o vreme introvertiți, apoi devenim extravertiți pentru a echilibra situația. Suntem puternici o perioadă; apoi ajungem slabi și trebuie să ne odihnim. Lumea ne obligă mereu să fim doar într-un fel. „Nu poți fi cowboy și pompier în același timp.“ Iar trupurile noastre mărginite ne amplifică limitările. Tot ce putem face este să ne străduim constant pentru a ne găsi echilibrul.

Adeseori, a doua jumătate a vieții trebuie să o echilibreze pe prima. Este ca și cum am fi obosit sau ne-am plictisit complet și trebuie să încercăm opusul. Persoana timidă își propune să devină comediant.

Individul care s-a dedicat celor din jur se consumă și se întreabă cum de a ajuns să fie atât de „codependent“.

în general, tot ce a reprezentat particularitatea noastră trebuie contrabalansat de opusul ei, de lucrul la care nu ne pricepem sau pe care ne este teamă să-1 încercăm. Una dintre polaritățile despre care vorbesc jungienii este formată din cele două modalități de obținere a informației, prin senzații (doar faptele în sine) sau prin intuiție (înțelesul subtil al acelor fapte). O altă polaritate este reprezentată de cele două tipuri prin care decidem cum procesăm informația respectivă, prin gândire (bazându-ne pe logică sau pe ce pare a fi universal valabil) sau prin sentimente (bazându-ne pe experiența personală sau pe ce pare a fi bun pentru noi și pentru cei de care ne pasă).[8]

Fiecare dintre noi are o specializare printre aceste patru „funcții" - percepția, intuiția, gândirea și simțirea. în cazul PHS, specializarea este adeseori intuiția. (Gândirea și simțirea sunt des întâlnite în rândul PHS.) Cu toate astea, dacă ești introvertit - cum se întâmplă cu 70% dintre PHS - vei folosi specialitatea mai ales în viața ta interioară.

Deși există teste create pentru a-ți spune ce particularitate ai, Jung considera că am putea afla mult mai multe lucruri prin observarea atentă a funcțiilor la care ne pricepem cel mai puțin. De obicei, este vorba despre funcția care ne face frecvent să ne simțim umiliți. Te simți ca un amator când vrei să gândești logic? Sau când trebuie să te hotărăști ce simți în legătură cu un anumit lucru? Sau când e nevoie să intuiești ce se petrece la un nivel subtil? Sau când trebuie să te rezumi la fapte și la detalii, fără a dezvolta problema, să devii creativ sau să pătrunzi pe tărâmul imaginației?

Nimeni nu devine la fel de priceput în utilizarea tuturor celor patru funcții. Dar, cum spune Marie-Louise von Franz, care a scris o lucrare consistentă despre dezvoltarea „funcției inferioare"[9], strădania de a ne întări această parte slabă și stângace este o cale extrem de importantă către plenitudine. Ne pune în legătură cu ce

este adânc îngropat în inconștient și, astfel, ne ajută să ne armonizăm mai bine cu această funcție. La fel ca cel mai mic și mai nesăbuit frate din basme, această funcție este cea care câștigă.

Dacă ești tipul intuitiv (cel mai probabil în cazul PHS), funcția ta inferioară ar fi percepția - rezumarea la fapte, gestionarea detaliilor. în cazul simțirii, limitele se arată în moduri individualizate. De pildă, eu consider că am o oarecare înclinație artistică, dar într-un mod intuitiv. Cuvintele îmi sunt mai la îndemână, deși tind să am prea multe idei și să spun prea multe lucruri. Mi se pare foarte dificil să mă ocup de artă într-un mod mai concret și limitat - să decorez o cameră sau un birou, să aleg cu ce mă îmbrac. îmi place să port haine frumoase, însă de obicei mă mulțumesc cu ce mi-au cumpărat alții, deoarece adevărata problemă în ambele cazuri este că nu suport să merg la cumpărături. Există foarte multe lucruri care mă hiperstimulează și mă zăpăcesc. în plus, trebuie să ajung la o hotărâre finală. Toate aceste lucruri - stimularea senzorială, problemele practice și deciziile - sunt, în general, foarte dificile pentru un introvertit intuitiv.

Pe de altă parte, unele persoane intuitive se pricep de minune la cumpărături. Pot observa posibilitățile pe care alții le trec cu vederea și își pot da seama cum va arăta un lucru într-un anumit context. Este dificil să facem generalizări referitoare la aspectele cu care oamenii intuitivi sunt înzestrați. Mai degrabă ne gândim la stil. Matematică, gastronomie, citirea hărților, conducerea unei afaceri— toate acestea pot fi făcute intuitiv sau „după manual“.

Von Franz observă că intuitivii sunt cel mai frecvent acaparați de experiențele senzuale - muzică, mâncare, alcool sau droguri și sex.[10] Când vine vorba despre aceste lucruri, își pierd simțul realității. Dar, în același timp, sunt foarte intuitivi în ce îi privește, văd dincolo de suprafața sensului.

Desigur, problema care apare când încercăm să intrăm în legătură cu funcția inferioară, în acest caz percepția, este că adeseori funcția dominantă își face apariția. Von Franz dă exemplul unei persoane

intuitive care se apucă de modelat lut (o alegere bună pentru dezvoltarea percepției, pentru că este o activitate cât se poate de concretă), dar apoi devine fascinată de ideea predării olăritului în toate școlile și de felul în care totul s-ar schimba dacă fiecare ar modela în fiecare zi ceva în lut și de cât de limpede putem observa în acel lut, în microcosmos, întregul univers și sensul vieții![11]

în cele din urmă, vom fi nevoiți să ne folosim funcția inferioară mai mult în imaginație sau ca pe o joacă extrem de personală. Dar, conform lui Jung și lui von Franz, este o cerință etică să ne facem timp pentru ea. Mare parte din comportamentul colectiv irațional, pe care îl observăm, presupune ca oamenii să își proiecteze funcția inferioară asupra altora sau să fie vulnerabili la orice atac al funcției lor inferioare, chestiune pe care mass-media și liderii manipulatori o pot exploata. Când Hitler promova ura germanilor împotriva evreilor, a făcut apel la funcția inferioară a grupului căruia i se adresa.[12] Când le vorbea persoanelor intuitive, cei care aveau o percepție inferioară, îi descria pe evrei drept magnați financiari și manipulatori diabolici ai piețelor. De multe ori intuitivii nu au simț practic și nu se pricep să facă bani (inclusiv evreii intuitivi). Aceste persoane se vor simți numaidecât inferioare și rușinate de simțul lor rudimentar în afaceri, iar de aici mai este doar un pas până se vor simți victimizate în fața oricui se descurcă mai bine. Cât de bine este să dai vina pe altcineva pentru lipsurile tale!

Pentru indivizii sensibili, a căror funcție inferioară era gândirea, Hitler i-a portretizat pe evrei drept niște intelectuali lipsiți de sentimente. Celor gânditori, care aveau o simțire inferioară, le-a spus că evreii urmăreau cu egoism doar interesele evreiești, fără să aibă vreo etică universală, rațională. Cât despre cei sensibili, care aveau intuiția ca funcție inferioară, a făcut aluzie la cunoștințele și puterile secrete, magice și intuitive ale evreilor.

Când vom depista reacțiile provocate de funcția noastră inferioară - „complexul de inferioritate" - putem pune capăt acestui soi de învinovățire. Prin urmare, face parte din datoria noastră morală să

cunoaștem cu exactitate ce anume ne lipsește pentru a fi întregi. Repet, PHS pot excela în acest tip de muncă interioară.

Visele, imaginația activă și vocile interioare

Atingerea plenitudinii în ideea jungiană este, de asemenea, facilitată de vise și de „imaginația activă" legată de aceste vise, ambele ajutându-ne să intrăm în dialog cu vocile noastre lăuntrice și cu părțile pe care le-am respins. în ce mă privește, visele au fost mai mult decât niște simple informații din partea inconștientului. Unele dintre ele m-au salvat literalmente în perioadele de maximă dificultate. Dar altele mi-au oferit informații pe care eu, adică egoul meu, pur și simplu nu aveam cum să le posed. Sunt vise care mi-au prezis sau au coincis cu unele evenimente într-un mod straniu. Ar trebui să fiu o persoană foarte încăpățânată și extrem de sceptică să nu accept (în ce mă privește - și pentru nimeni altcineva) că există ceva care mă îndrumă.

Tribul Naskapi este format din amerindieni răspândiți de-a lungul peninsulei Labrador și grupați în familii restrânse[13]. Astfel, nu au dezvoltat ritualuri colective. în schimb, cred într-un „prieten foarte bun“ care intră în fiecare persoană la naștere pentru a-i furniza vise folositoare. Cu cât individul este mai virtuos (iar printre virtuți se numără și respectul pentru vise), cu atât mai mult ajutor va primi individul de la acel „prieten“. Uneori, când sunt întrebată de religia mea, cred că ar trebui să răspund „Naskapi“.

îngeri și miracole, ghizi spirituali și sincronicități

Până acum am discutat spiritualitatea PHS din perspectiva locului lor de frunte în căutarea umană a spațiului ritual, a înțelegerii religioase, a sensului existențial și a plenitudinii Unii dintre voi vă întrebați când voi aborda subiectul expe rienței noastre spirituale cele mai semnificative - viziunile, vocile sau miracolele, dar și relațiile personale cu Dumnezeu, îngerii, sfinții sau ghizii spirituali.

PHS au parte de aceste experiențe din belșug. Părem deosebit de receptivi în această privință. Mai mult, receptivitatea pare să crească

în anumite perioade din viața unui om - de pildă, când urmează ședințe de psihoterapie intensivă. Jung a numit aceste experiențe sincronicități; ele au devenit posibile prin intermediul unui „principiu de înlănțuire acauzală“[14]. Ideea lui era că în afara conexiunilor pe care le cunoaștem -obiectul A exercitând o forță asupra obiectului B - mai există ceva nemăsurabil (încă) care face legătura între lucruri. Prin urmare, lucrurile se pot influența reciproc de la distanță.
Sau sunt apropiate, dar în moduri diferite, non-fizice.

Când obiectele, situațiile sau oamenii sunt conectați doar pentru că sunt făcuți unul pentru celălalt, asta presupune un organism nemaivăzut - o anumită inteligență, un plan sau, poate, o intervenție divină binevoitoare. Când clienții îmi povestesc unul dintre aceste evenimente, încerc cu delicatețe să scot în evidență faptul că s-a produs un lucru foarte important (chiar dacă las în seama persoanei respective să decidă care este sensul). De asemenea, îi îndemn să scrie pe hârtie toate experiențele de acest tip, încât numărul lor ridicat să aibă o anumită greutate. în caz contrar, vor fi îngropate de lucrurile obișnuite, luate în derâdere de scepticul interior și rămase singure în absența unor „explicații logice“.

încă o dată, sunt niște momente esențiale, iar PHS sunt potrivite pentru a le savura și lupta pentru ele. în procesul de lamentare și de vindecare, proces care poate fi un aspect consistent al vieții conștiente, experiențele respective pot face trimitere la ce se află dincolo de suferința personală sau la un sens care se găsește în interiorul acesteia, un sens pe care, uneori, dorim cu disperare să-l descoperim.

Vizitatorii lui Deborah

Pentru Deborah, seria de sincronicități a început cu un viscol, fenomen rar întâlnit în munții Santa Cruz. în timpul interviului nostru, și-a amintit perioada în care era „deprimată, răpusă, împotmolită într-o căsnicie nefericită“.

SARCINA DEA NEÎNGRIJI DE TĂRÂMUL

SUFLETESC/SPIRITUAL

Te invit să ții un jurnal spiritual doar pentru o lună, o mărturie a tuturor gândurilor și experiențelor tale care au de-a face cu tărâmul non-material. Scrie în fiecare zi ideile, stările de spirit, visele, rugăciunile și toate micile miracole, precum și „coincidențele bizare“ care ți se întâmplă. Eforturile tale nu trebuie să fie elaborate sau clare în exprimare. Transformă-te, pur și simplu, într-un martor al sacralității - parte dintr-o lungă tradiție de scriitori de jurnale, printre care se numără Viktor Frankl, Etty Hillesum, Rilke, Buber, Jung, von Franz și multe alte PHS.

Din cauza zăpezii, pentru prima oară în căsnicia lor soțul ei n-a mai ajuns acasă în noaptea respectivă. în schimb, la ușă i-a bătut un străin, rugând-o să-i ofere un adăpost. Din cine știe ce motiv, n-a ezitat să-l lase înăuntru, s-a așezat împreună cu el în fața șemineului și au discutat subiecte ezoterice până târziu. Mi-a scris pe hârtie ce s-a întâmplat mai departe:

Am simțit un țiuit foarte ascuțit în urechi, iar capul mi s-a golit; știam că îmi face ceva, dar nu mi-era deloc teamă. După un timp, nu știu cât (probabil doar câteva secunde? minute?), totul mi-a revenit în minte, iar țiuitul a încetat.

Nu i-a spus nimic străinului despre asta și, ulterior, a venit un vecin care l-a invitat pe bărbatul respectiv să rămână la el peste noapte. Se pare că necunoscutul a plecat în timpul nopții - în zori dispăruse fără urmă.

Dar după ce viscolul s-a domolit și drumul s-a deschis, m-am despărțit de soțul meu și am pornit pe drumul lung și complet diferit pe care mă aflu acum. Depresia oribilă s-a spulberat în acea noapte, regăsindu-mi astfel energia de odinioară și optimismul. Așadar, am crezut întotdeauna că trebuie să fi fost un înger.

Doi ani mai târziu, a fost vizitată de o creatură și mai bizară.

într-o noapte, pisica a scos un zgomot *strident,* mi-a sărit din poală și s-a repezit pe ușă, așa că am deschis ochii alarmată, trezindu-mă pe loc. La capătul patului meu se afla o „creatură“ înaltă de vreun metru și ceva, spână, nu dezbrăcată, ci într-un soi de costum de culoarea pielii, cu trăsături minimale: despicături în locul ochilor, găuri pentru nas, fără urechi. în jurul ei plutea o lumină stranie care părea compusă din culori pe care nu le recunoșteam. Nu mi-era teamă câtuși de puțin. Mi-a „transmis prin gânduri“: „Nu-ți fie frică. Sunt aici doar pentru a te supraveghea“. Și i-am „răspuns“: „Ei bine, nu cred că-s în stare să fac față situației, așa că mă culc la loc!“ Uluitor, dar chiar s-a întâmplat.

în dimineața următoare, Deborah s-a simțit în continuare afectată și n-a discutat cu nimeni despre acea experiență. Dar după aceea viața ei a luat o turnură profund spirituală și „o serie întreagă de evenimente misterioase și magnifice au început să se petreacă și au luat sfârșit abia după câțiva ani“ O parte din această etapă mai spirituală a condus la implicarea într-o relație cu un instructor spiritual charismatic, însă instabil - unul dintre cei pe care i-am descris în Capitolul 8 ca fiind dezvoltați inegal, destul de sclipitori la „etajul superior“, dar trăind în beznă la „parter“, acolo unde aspectele practice și cele spirituale trebuie să coopereze în privința deciziilor etice din viața de zi cu zi. Simțind cu limpezime puterea acestuia, dar percepându-i vag slăbiciunea și dându-și seama de pericolul în care se găsea, s-a rugat să găsească îndrumare: „Te implor, dacă există cu adevărat îngeri păzitori și am și eu unul, poți să-mi dai un semn că ești în preajmă?“

Deborah a plecat apoi la muncă; lucra într-o librărie. Când a ajuns în fața magazinului, a observat o carte care căzuse de pe una dintre mese. Ridicând-o, a simțit impulsul de a o deschide. Și a văzut un poem intitulat „îngerul păzitor“, care începea cu „Da, ai un înger păzitor, el [...]“

Cu toate astea, a mai rămas o perioadă alături de fermecătorul lider spiritual, chiar și după ce acesta le-a cerut adepților lui să-i cedeze toate bunurile lor. După aceea, a simțit adeseori că ar vrea să-l

părăsească, însă n-avea nie puterea, nici voința de a o lua de la zero din punct de vedere financiar. îngerul păzitor părea totuși să-și amintească de ea. într-o dimineață, când a rămas singură pentru o clipă, și-a spus: „Nu mai am nici măcar un radio cu ceas!“ în ziua următoare, în vreme ce grupul se afla într-o excursie cu automobilul, care odinioară îi aparținuse, urmărea un cărăbuș care se cățăra pe un deal noroios. S-a gândit cu tristețe că acea gâză era mai liberă decât ea. Dar apoi, cu cât îl privea mai îndelung, cu atât mai mult realiza că și ea putea fi la fel de liberă. Așa că a urmat cărăbușul până în vârful colinei. Apoi l-a lăsat în urmă și s-a dus la *mașina ei.* întâmplător, avea cheile la îndemână, deoarece în ziua respectivă fusese rugată să fie șofer.

în timp ce urca în mașină pentru „a conduce spre libertate“, a aruncat o privire în spate și a observat un radio cu ceas „negru ca un cărăbuș“, identic cu cel pe care îl oferise grupului. După ce a ajuns acasă la un prieten, și-a dat seama după zgârieturile știute că era vechiul ei radio cu ceas. Habar n-avea cum ajunsese în mașină. Părea să fi fost, la fel ca restul zilei, opera îngerului ei păzitor.

E simplu să ne gândim că n-am putea fi niciodată implicați într-o situație precum Deborah, dar acest lucru se întâmplă adesea, mai ales în cazul celor care au motivații spirituale solide. Căutăm răspunsuri și certitudini. Iar unii oameni posedă acest soi de siguranță, o răspândesc și cred că este misiunea lor să o împărtășească. Au charismă și o aură incontestabilă în jurul lor. Problema este că *toate* ființele umane sunt supuse greșelii, mai ales când ceilalți cred altfel despre ei.

Deborah a mai fost tentată o dată să se întoarcă la acest bărbat. Un amic a avertizat-o că e „nebună“ dacă face asta. Așa că Deborah s-a rugat pentru limpezirea minții. „Dacă acum gândesc ca o țicnită, dă-mi de știre.“ Apoi a deschis televizorul.

A apărut deodată pe ecran - fără nici un fel de coloană sonoră -, era evident o scenă dintr-un film vechi din anii ’50 despre un „azil de nebuni", plin de pacienți, fără îndoială, duși cu pluta! Am izbucnit în râs. Apoi m-am întins pe spate, m-am rugat să primesc ajutor și am

adormit. Când am deschis ochii, am „văzut“ sau m-am simțit înconjurată de un inel de trandafiri, fiecare protejând o parte diferită a ființei mele, și l-am perceput pe Hristos, care tocmai plecase de lângă mine. A fost cea mai liniștitoare stare de fericire [...]

Până la interviul meu cu Deborah, experiențele ei spirituale se petreceau din ce în ce mai frecvent în vise - un indiciu, poate, al faptului că vizitatorii ei descoperiseră o cale de a ajunge la ea fără a fi nevoiți să se proiecteze asupra unor persoane din exterior. Din experiența pe care o am cu visele, cu cât lucrăm mai mult cu ele, cu atât suntem mai puțin predispuși să ajungem în situații bizare, în viață sau în somn.

Când viața ta spirituală e ca un tsunami

Am vorbit uneori despre viața sufletească/spirituală ca despre o alinare și cred că așa și este. Dar ea poate fi la fel de hiperexcitantă, cel puțin până când învățăm, cum s-ar spune, să rămânem cu picioarele pe pământ. Este dificil când valurile se năpustesc asupra noastră. Iar PHS sunt adeseori îr calea celor mai mari valuri, poate și pentru că unii dintre n sunt foarte greu de înțeles. Ți-1 amintești pe Iona? O să îi chei acest capitol și cartea de față cu o poveste despre o PHl asemănătoare acestui personaj biblic.

Când s-a petrecut următorul incident, Harper era o PHS hiperexcitată cronic, cu nivel intelectual ridicat (funcția lui dominantă era gândirea). Trecuse prin patru ani de psihoterapie jungiană și cunoștea cuvintele: „Da, Dumnezeu este foarte real - pentru că tot ce ține de psihologic este real. Dumnezeu este proiecția noastră psihologică reconfortantă a «imaginii unui părinte»“. Harper avea toate răspunsurile, chiar și cu acea doză de incertitudine. Pe parcursul zilei.

în timpul nopții, se trezea frecvent profund deprimat, gata să se sinucidă. Nu mai existau incertitudini. La lumina zilei, ignora astfel de nopți, considerându-le „nimic altceva decât produsul unui complex matern negativ“ cauzat de o copilărie foarte dureroasă, nefiind așadar „o amenințare reală“. Dar apoi venea încă una dintre „acele

nopți“, aducând cu ea atâta disperare, încât moartea părea unica soluție pe care intuiția și logica lui o puteau produce. Exista ceva în interiorul lui care încerca să amâne îndeplinirea acelei soluții până la răsăritul soarelui, când chiar și cea mai neagră disperare îi dădea mereu pace.

Totuși, într-o noapte s-a trezit atât de deznădăjduit, încât era convins că n-o să mai prindă ziua următoare. Cum zăcea acolo, i-a trecut subit prin minte gândul că singurul mod în care ar putea continua să trăiască ar fi dacă ar fi sigur că Dumnezeu există cu adevărat și că îi pasă de el. Nu ca o proiecție a lui. Ci ca o persoană reală. Firește, era imposibil. Imposibil de crezut, pentru că nu puteai ști asta cu certitudine.

Ce-și dorea era un soi de „semn divin“. Gândul i-a răsărit în minte la fel de spontan ca țipătul unui om care se îneacă. Știa că e o prostie. Dar, imediat după aceea, mi-a povestit, i s-a ivit pe neașteptate imaginea unui accident de automobil, unul minor, în care câțiva oameni stăteau în jurul mașinii, teferi. Acesta era semnul și avea să se întâmple în ziua următoare.

S-a simțit imediat dezgustat de sine însuși pentru că avusese o dorință atât de lacrimogenă de a primi un semn de la Dumnezeu, dar și o idee tipic negativă despre cum ar trebui să se întâmple. Fiind PHS, Harper era îngrozit de complicațiile legate de accidente, care îi hiperexcitau organismul și îi

Suflet și spirit perturbau agenda zilnică. Apoi, pe jumătate adormit și pierdut în meditațiile sale întunecate, a uitat totul.

în ziua următoare, mașina din fața lui, care se afla pe banda de intrare pe autostradă, a pus frână din senin, obli-gându-1 și pe el să frâneze. Automobilul din spate era prea aproape și l-a izbit frontal. Era un accident pe care îi era imposibil să-l controleze.

„M-am simțit imediat inundat de niște sentimente intense. N-aveau legătură cu accidentul. îmi amintisem noaptea precedentă." Era plin

de spaimă și uimire, c^ și cum „ar fi privit direct chipul lui Dumnezeu“. .

Accidentul fusese minor, nu existau răniți,Itrebuia să-și înlocuiască doar țeava de eșapament și toba. împreună cu celălalt șofer și pasagerii lui s-au strâns în jurul mașinilor, încercând să-și și făcând schimb de informații despre contractele de asigurare, exact ca în imaginea pe care o avusese în noaptea precedentă. Pe cât era de sceptic, nu credea că până și cele mai subconștiente dorințe cu putință ar fi fost capabile să provoace acest accident. Se petrecuse ceva care aparținea unei cu totul altei categorii de experiențe. O lume nouă.

Dar își dorea o lume nouă? Ca PHS, nu era sigur de asta.

Timp de o săptămână, a fost mai deprimat ca niciodată, în timpul zilei, însă, nu noaptea. Noaptea dormea neîntors. Apoi a realizat că gândise subconștient să facă la rândul lui ceva pentru Dumnezeu. Poate să renunțe la cariera profesională și să propovăduiască credința la colțul străzii. Și-a dat seama că pentru el Dumnezeu fusese dintotdeauna cineva care așteaptă să te umilești în numele Lui, să plătești un preț uriaș pentru orice alinare primită, să-ți schimbi pe loc toată viața. De fapt, era exact ce Harper așteptase mereu de la el însuși. Acum înțelegea că acele constrângeri și vinovății nu păreau a fi intenția persoanei sau lucrului care fusese responsabil pentru ce se întâmplase. Venind ca un răspuns la noaptea neagră a disperării lui, întregul incident ar fi trebuit să fie o alinare. Așadar, treptat, a început să-l privească astfel. Ca pe o mângâiere.

Dar, după aceea, Harper a realizat că pentru a fi consecvent cu noua sa experiență, ar fi trebuit să nu mai fie atât de disperat și de sceptic, un lucru destul de dificil pentru el. Până la urmă, acea experiență era însoțită și de un fel de misiune.

în acest moment, complet confuz, a încercat să discute despre incident cu câteva persoane, una dintre ele fiind la fel de impresionată ca el. Dar cei doi amici pe care îi respecta cel mai mult i-au spus că nu era vorba decât de o coincidență.

„Asta, pur și simplu, m-a înfuriat. Pentru numele lui *Dumnezeul* Adică Dumnezeu mi-a făcut o favoare și în schimb eu ar trebui să-i spun: «Drăguț din partea Ta, dar de data asta mi-ai putea da un semn care n-ar avea cum să fie o coincidentă?»“

I

Harper era convins că a privi accidentul ca pe o coincidență era profund greșit. Așadar a decis că va trebui să lase acea experiență să se dezvolte în interiorul lui, chiar dacă i-ar lua o viață întreagă. Va trebui să-și amintească de ea. Să reflecteze la cele întâmplate. Să o prețuiască cât de mult posibil. Și să fie uluit că el, care avusese parte de atât de puțină alinare în viață, primise dintr-odată mai multă mângâiere și un semn clar de iubire, mai mare decât majoritatea sfinților.

„Ce chestie i s-a putut întâmpla unuia ca mine!“, a concluzionat, râzând pentru prima dată de unul singur. Apoi și-a amintit subiectul cercetărilor mele. „Ce harababură divină pentru un tip *sensibil* ca mine!“

Valoarea noastră și parteneriatele

Regii războinici ne spun frecvent că este un semn de slăbiciune să crezi în existența tărâmurilor sufletești/spirituale. Se tem în sinea lor de orice lucru care le-ar putea șubrezi tipul de curaj și de forță fizică ce-i definește, așa că nu-1 pot observa decât în acest fel în ceilalți. Dar noi avem un soi diferit de putere, talent și curaj. A ne numi talentul pentru viața sufletească/spirituală o dovadă de slăbiciune, o chestiune născută din frică sau din nevoia de mângâiere este ca și cum ai spune că peștii înoată pentru că sunt prea neputincioși să meargă, pentru că au o nevoie demnă de milă de a sta în apă și pentru că le este pur și simplu frică să zboare.

Sau poate ar trebui să inversăm rolurile: regii războinici sunt înspăimântați de viața sufletească/spirituală, sunt prea slabi pentru asta și nu pot supraviețui în lipsa alinării pe care le-o aduce modul lor de a vedea realitatea.

însă, atâta vreme când ne cunoaștem valoarea, nu-i nevoie să aruncăm cu insulte. Vine întotdeauna ziua în care regii războinici sunt bucuroși că avem o viață interioară suficient de bogată pentru a o putea împărtăși cu ei, la fel cum există zile în care specializările lor ne încântă. în constea parteneriatul nostru!

Fie ca sensibilitatea să fie o binecuvântare pentru tine, pentru cei din jur și să te bucuri de cât mai multă liniște și plăcere pe acest pământ. Și, odată cu trecerea timpului, fie ca din ce în ce mai multe lumi să se deschidă în fața ta!

SĂ LUCRĂM CU CE AI ÎNVĂȚAT împrietenește-te sau măcar împacă-te cu funcția ta inferioară

Fă un lucru care implică utilizarea funcției tale inferioare -preferabil ceva ce n-ai încercat încă și nu pare prea dificil. Dacă ești tipul impresionabil, ai putea citi o carte de filosofie sau urma un curs de matematică sau fizică corespunzător pregătirii tale. Dacă ești tipul gânditor, ai putea merge la un muzeu de artă și să încerci să ignori măcar o dată titlul operei și autorul ei - doar să ai o reacție personală la fiecare tablou. Dacă ești tipul perceptiv, ai putea încerca să te folosești de aspectul oamenilor pe care-i vezi pe stradă pentru a-ți imagina experiențele lor interioare, trecutul și viitorul lor. Dacă ești tipul intuitiv, ai putea pune la cale o vacanță, adunând informații detaliate despre locul în care vei merge și hotărând dinainte tot ce vei lua cu tine și ce vei face. Iar dacă asta ți se pare prea simplu pentru tine, cumpără un aparat electronic complicat - un computer sau un videocasetofon - și folosește instrucțiunile pentru a-1 configura și a-i explora *toate* funcțiile. Nu cere ajutorul pentru a o scoate la capăt.

Pe măsură ce te pregătești pentru activitatea respectivă, observă sentimentele, lucrurile la care opui rezistență,

imaginile care apar. Indiferent cât de stupid și de jenat te simți din cauza „acestor lucruri banale pe care pur și simplu nu le poți face“, ia sarcina în serios. După cum spune von Franz, este echivalentul unei

disciplinări monastice, dar individualizată pentru cazul tău. îți sacrifici funcția dominantă și te retragi spre această direcție mai dificilă.

Fii atent mai ales la impulsul funcției dominante de a prelua controlul. în cazul tipului intuitiv, după ce decizi destinația de vacanță, nu te mai răzgândi. Protejează-ți decizia fragilă, dar concretă, nepermițându-i să fie subminată de faptul că îți imaginezi toate celelalte călătorii pe care le-ai putea face. Cât despre acel echipament electronic, urmărește cât de puternic este impulsul de a sări peste instrucțiuni și a începe să faci ce este „evident“ cu butoanele și cablurile respective. Aceasta este intuiția care se pune în mișcare. Dar vei aborda lucrurile încet, înțelegând fiecare detaliu înainte de a merge mai departe.

SFATURI PENTRU PROFESIONIȘTII DIN DOMENIUL MEDICAL CARE SE OCUPĂ DE OAMENII HIPERSENSIBILI

♦ PHS amplifică stimularea, adică percep subtilitățile. Dar experimentează și o excitație autonomă mare în situații pe care alții le-ar descrie ca fiind niște situații foarte puțin stresante. Prin urmare, într-un context medical e posibil să pară mai anxioși sau chiar „nevrotici“

♦ Graba sau nerăbdarea nu fac altceva decât să le accentueze excitația fiziologică, iar stresul suplimentar, firește, nu îi ajută să comunice cu tine și nici în procesul lor de vindecare. De obicei, PHS sunt foarte conștiincioase și vor coopera dacă le stă în putință.

♦ întreabă PHS ce doresc să faci pentru ele ca să-și păstreze calmul — o clipă de tăcere, distragerea atenției printr-o conversație, explicarea lucrurilor care li se întâmplă pas cu pas sau un medicament.

♦ Folosește-te de intuiția sporită și de atenția asupra simptomelor fizice a PHS - pacientul tău ți-ar putea oferi informații importante, dacă îl asculți.

♦ Când suntem mai excitați, nici unul dintre noi nu ascultă sau comunică așa cum trebuie. încurajează PHS să vină cu un însoțitor pentru a le ajuta în aceste activități, să se pregătească pentru consultație aducându-și notițe despre întrebările puse și despre simptome, să-și scrie instrucțiuni, să ți le citească în timpul întâlnirii și să te sune dacă își amintesc ulterior niște întrebări sau idei. (Sunt foarte puțini cei care vor abuza de asta,

iar această „a doua șansă“ va elimina o parte din presiunea întâlnirii viitoare.)

♦ Nu fi surprins sau iritat dacă PHS au un prag scăzut al rezistenței la durere, dacă răspund mai bine la dozele „subclinice“ de medicamente sau dacă suferă mai multe efecte secundare. Toate aceste diferente, care le caracterizează, sunt de natură fiziologică, nu psihologică.

♦ Această trăsătură nu necesită în mod obligatoriu un tratament medicamentos. PHS care au avut copilării nefericite suferă mai mult, într-adevăr, din cauza anxietății și a depresiei. Acest lucru nu este valabil și în cazul PHS care și-au rezolvat problema și nici în cazul celor care au avut o copilărie fericită.

SFATURI PENTRU PROFESORII CARE LUCREAZĂ CU ELEVI HIPERSENSIBILI

o Elevii PHS necesită strategii diferite de predare în comparație cu ceilalți elevi. PHS simt sporit stimularea. Asta înseamnă că receptează subtilitățile când vine vorba de predare, însă se suprastimulează fiziologic mai ușor.

- în general, PHS sunt mai conștiincioase și fac tot ce le stă în putință. Multe dintre ele sunt supradotate. Dar niciuna nu dă un randament bun atunci când este hiperexcitată, iar PHS devin suprasolicitate mai repede decât ceilalți oameni. Cu cât depun eforturi mai intense când sunt priviți sau se află sub presiune, cu atât probabilitatea este mai mare să dea greș, eșec ce poate fi foarte demoralizator pentru ei.

- Nivelurile ridicate de stimulare (cum ar fi o clasă gălăgioasă) vor tulbura și vor epuiza PHS mai mult decât pe ceilalți. în vreme ce unii se vor retrage, un număr semnificativ, în special băieții, vor deveni hiperactivi.

- Nu proteja exagerat un elev sensibil, dar când insiști ca respectivul elev să încerce ceva dificil, asigură-te că experiența este încununată de succes.

- Fă concesii pentru elevii care posedă această trăsătură până când aceștia își dezvoltă rezistența socială. Dacă urmează o prezentare, organizează mai întâi o „repetiție“, folosește notițe sau citește cu voce tare - orice activitate care reduce nivelul de stres și permite o experiență reușită.

- Nu pleca de la presupunerea că un elev care nu face altceva decât să te urmărească este timid sau temător. E posibil să fie o

explicație cât se poate de greșită, dar etichetarea va rămâne.

♦ Fii conștient de prejudecățile culturale împotriva timidității, caracterului pașnic, introversiei și altele de aceeași natură. Urmărește cu atenție dacă tu sau elevii prezentați aceste caracteristici.

♦ învață-i pe elevi să respecte temperamentele diferite, așa cum faci și în cazul altor deosebiri dintre ei.

♦ Urmărește dacă există și încurajează creativitatea și intuiția, caracteristice PHS. Pentru a le dezvolta toleranța față de viața în grup și pentru a-i ajuta să capete un statut social printre colegii lor, încearcă să organizezi activități teatrale sau lecturi de opere dramatice care le-au stârnit emoția. Sau citește-le operele în fața clasei. Fii atent, însă, nu îi face să se simtă stânjeniți.

SFATURI PENTRU ANGAJATORII PERSOANELOR HIPERSENSIBILE___

♦ De obicei, PHS sunt extrem de conștiincioase, loiale atente la calitate, pricepute la detalii, vizionare și intui tive, adesea supradotate, grijulii față de nevoile clienților sau consumatorilor, exercitând o influență pozitivă asupra climatului social de la locul de muncă. Pe scurt, sunt anga-jații *ideali.* Fiecare organizație are nevoie de câteva PHS.

♦ PHS amplifică stimularea. Asta înseamnă că sunt conștiente de subtilități, dar, de asemenea, ușor de hiperstimu-lat. Prin urmare, lucrează cu mai mult spor dacă nu există atât de mulți stimuli exteriori. Au nevoie de liniște și calm.

♦ PHS nu dau un randament la fel de bun dacă sunt supravegheate cu scopul evaluării. Descoperă alte modalități prin care poți afla cum se descurcă.

♦ Adeseori, PHS au mai puține relații sociale în timpul pauzelor sau după orele de muncă, deoarece au nevoie de ceva timp singure pentru a-și trece în revistă experiențele trăite. Asta le face să fie mai puțin vizibile sau să aibă mai puține legături profesionale în cadrul organizației. Va trebui să ții cont de acest lucru când le evaluezi activitatea.

♦ PHS au tendința de a detesta autopromovarea agresivă, sperând să fie remarcate pentru munca lor grea și onestă. Nu trece cu vederea un angajat valoros din cauza acestui lucru.

♦ E posibil ca PHS să fie primele deranjate de o situație delicată existentă la locul de muncă, iar asta le-ar putea face să pară sursa problemelor. Dar, în timp, și ceilalți vor fi afectați,

astfel că sensibilitatea lor te poate ajuta să eviți mai târziu problemele.

Pentru informații despre noile descoperiri referitoare la oamenii hipersensibili, intră pe pagina www.hsperson.com și abo-nează-te la newsletterul pentru PHS, Comfort Zone.

NOTE

Prefață

»

1. Bartz A., „Touchy! A [Gentle] Guide to the Highly Sensitive Person", *Psychology Today* 44 (2011), pp. 72-79.

2. Walsh B., „The Power of Introverts", *Time* 179 (2012), pp. 43.

3. Aron, E., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012), „Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity", *Personality and Social Psychology Review,* 16 pp. 262-282.

4. Aron, E., Aron, A. (1997), „Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality", *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, pp. 345-368.

5. Aron, E., Aron, A., Davies, K. (2005), „Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and a negative childhood environment", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 31, pp. 181-197.

6. Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., Killingsworth, P. (2005), „Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression", *Personality and Individual Differences,* 39, pp. 1429-1439.

7. Pentru o listă cu multe astfel de articole, a se vedea p. 13 din Aron, Aron și Jagiellowicz, 2012.

8. Licht, C., Mortensen, E.L., Knudsen, G.M. (2011), „Association between sensory processing sensitivity and the serotonin transporter polymorphism 5-HTTLPR short/short

genotype“, *Biological Psychiatry, 69,* supliment la Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, rezumat 510.

9. M. Pluess și J. Belsky, „Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences“, *Psychological Bulletin,* publicație online, doi:10.1037/ a0030196.

10. Jedema, H.P., Gianaros, P.J., Greer, P.J., Kerr, D.D., Liu, S., Higley, J.D. ș.a. (2009), „Cognitive impact of genetic variation of the serotonin transporter in primates is associated with differences in brain morphology rather than serotonin neurotransmission“, *Molecular Psychiatry, 15,* pp. 512-522.

11. Suomi, S.J. (1997), „Early determinants of behaviour: Evidence from primate studies“, *British Medical Bulletin,* 53, pp. 170-184.

12. Belsky, J., Pluess, M. (2009), „Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences“, *Psychological Bulletin,* 135(6), pp. 885-908.

13. Wolf, M., Van Doorn, S., Weissing, F.J. (2008), „Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities“, *PNAS,* 105(41), 15825.

14. Aron, E., Aron, A. (1997), „Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality“, *Journal of Personality and Social Psychology,* 73, pp. 345-368.

15. Wolf, M. ș.a. (2008), „Evolutionary emergence“, *PNAS,* 105(41), pp. 15825-15830.

16. Chen, C., Chen, C., Moyzis, R„ Stern, H„ He, Q., Li, H.,... Dong, Q. (2011), „Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to Highly Sensitive

Personality: A multi-step neuronal system-level approach", *PLoS ONE.* 6:e21636.

17. Borries, F. (2012), Do „The Highly Sensitive" Exist? -„A Taxometric Investigation of the Personality Construct Sensory-Processing Sensitivity", *Dissertation, University of Bielefeld, Germany.*

18. Aron. E. (2010), „Psychotherapy and Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients", *NY: Routledge.*

19. Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T, Weng, X. (2011), „Sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes", *Social Cognitive and Affective Neuroscience,* 6, pp. 38-47.

20. Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H.R., Gabrieli, J.D.E. (2010), „Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response", *Social Cognitive andAffective Neuroscience,* 5 [„Special Issue on Cultural Neuroscience"], pp. 219-226.

21. Acevedo, B., Aron, A., & Aron, E. (2010), „ of sensor) processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states", Prezentat la *APA,* San Diego.

22. Craig, A.D. (2009), „How do you feel - now? The anterior insula and human awareness", *Nature Reviews Neuroscience,* 10, pp. 59-70.

23. F. Gerstenberg, „Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress", *Personality and Individual Differences,* 53 (2012) pp. 496-500.

24. J. Jagiellowicz, „The relationship between the temperament trait of Sensory Processing Sensitivity and

emotional reactivity", Disertație, *SUNY-Stony Brook,* finalizată în august 2012.

25. Aron & Aron (1997) și Aron ș.a. (2005).

26. Pluess, M., Belsky, J., „Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences“, *Psychological Bulletin,* în curs de tipărire.

27. Acevedo, B., Aron, A., Aron, E. (2010), „Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states“, Prezentat la *APA,* San Diego.

28. Pentru o înțelegere mai exhaustivă a neuronilor-oglindă, *vezi* M. Iacoboni, „Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others“ (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).

29. Baumeister, F.R., Vohs, D.K., DeWall, N.C., Zhang, L. (2007), „How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation“, *Personality and Social Psychology Review,* 11(2), pp. 167-203.

30. Pentru o discuție mai extinsă despre aceste trăsături, mai ales despre căutarea senzațiilor tari, E. Aron, „The Highly Sensitive Person in Love“ (New York: Broadway Books, 2000).

31. Shrivastava, B. (2011), „Predictors of work performance for employees with sensory processing sensitivity“, Disertație, *MSC Organisational Psychology,* City University, Londra.

Capitolul 1

1. J. Strelau, „The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies“, in *Temperament: Individual Differences,* ed. J. Bates, T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), pp. 117-141.

2. R. Plomin, „Development, Genetics and Psychology“ (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).

3. G. Edmund, D. Schalling, A. Rissler, „Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds“, *Biological Psychology* 9 (1979).

4. R. Stelmack, „Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence", *Journal of Personality* 58 (1990), pp. 293-311.

5. Când nu se face referire la vreo lucrare, ideea provine din cercetările mele. Când fac trimitere la studii legate de introversia sau timiditate, plec de la premisa că majoritatea subiecților erau PHS.

6. H. Koelega, „Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies“, *Psychological Bulletin* 112 (1992), pp. 239-258.

7. G. Kochanska, „Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience“, *Child Development* 64 (1993), pp. 325-347.

8. L. Daoussis, S. McKelvie, „Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts“, *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986), pp. 283-289.

9. G. Mangan, R. Sturrock, „Lability and Recall“, *Personality and Individual Differences* 9 (1988), pp. 519-523.

10. E. Howarth, H. Eysenck, „Extraversion Arousal and Paired Associate Recall“, *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968), pp. 114-116.

11. L. Davis, P. Johnson „An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion-Extraversion“, *Imagination,*

Cognition and Personality 3 (1983-1984), pp. 149-168.

12. P. Deo, A. Singh, „Some Personality Correlates of Learning Without Awareness“, *Behaviorometric* 3 (1973), pp. 11-21.

13. M. Ohrman, R. Oxford, „Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting“, *Modern Language Journal 74* (1990), pp. 311-327.

14. R. Pivik, R. Stelmack, F. Bylsma, „Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability“, *Psychophysiology* 25 (1988), pp. 16-23.

15. *Ibidem.*

16. W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, K. Gillian, „The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model", *Journal of Experimental Psychology General* 109 (1980), pp. 1-31.

17. B. Smith, R. Wilson, R. Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects", *Personality and Individual Differences* 5 (1984), pp. 59-65.

18. S. Calkins, N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament", *Temperament,* ed. Bates and Wachs, pp. 199-217.

19. D. Arcus, „Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children", *Advances: The Journal of Mind-Body Health* 10 (1994), pp. 40-50.

20. Stelmack, „Biological Bases", pp. 293-311.

21. R. Larsen, Timothy Ketelaar, „Susceptibility to Positive and Negative Emotional States", *Journal of Personality and*

Social Psychology 61 (1991), pp. 132-140.

22. D. Daniels, R. Plomin, „Origins of Individual Differences in Infant Shyness", *Developmental Psychology* 21 (1985), pp. 118-121.

23. J. Kagan, J. Reznick, N. Snidman, „Biological Bases of Childhood Shyness", *Science* 240 (1988), pp. 167-171.

24. J. Higley, S. Suomi, „Temperamental Reactivity in Non-Human Primates", *Temperament in Childhood,* ed. G. Kohnstamm, J. Bates, M. Rothbart (New York: Wiley, 1989), pp. 153-167.

25. T. Wachs, B. King, „Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament", *Temperament,* ed. Bates și Wachs, pp. 326-327.

26. M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (New York: Morrow, 1935), p. 284.

27. G. Kohnstamm, „Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Differences", *Temperament in Childhood,* ed. Kohnstamm ș.a., p. 483.

28. „Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study", *Child Developments* (1992), pp. 1336-1343.

29. B. Zumbo, S. Taylor, „The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator", *Canadian Journal of Behavioral Science* 25, (1993), pp. 590-604.

30. M. Nagane, „Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate", *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990), pp. 611-614.

31. K. Nakano, „Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors", *Psychological Reports* 71 (1992), pp. 687-690.

32. *Vezi* Riane Eisler, *The Chalice and the Blade,* (San Francisco: Harper and Row, 1987); Riane Eisler, *Sacred Pleasures* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

Capitolul 2

1. M. Weissbluth, „Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations", în *Temperament in Childhood,* ed. Kohnstamm ș.a., pp. 357-377.

2. *Ibidem,* pp. 370-371.

3. M. Main, N. Kaplan, J. Cassidy, „Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation", în *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development,* ed. I. Bretherton și E. Waters, 50 (1985), pp. 66-104.

4. J. Kagan, Galen's Prophecy (New York: Basic Books, 1994).

5. *Ibidem,* 170-207.

6. S. Calkins și N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects", *Temperament,* ed. Bates and Wachs, pp. 199-217.

7. Charles A. Nelson, *Temperament,* ed. Bates și Wachs, pp. 47-82.

8. G. Mettetal, „A Preliminary Report on the 1USB Parent Project" (lucrare științifică, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., May 1991).

9. M. Rothbart, D. Derryberry, M. Posner, „A Psychobiological Approach to the Development of Temperament", *Temperament,* ed. Bates și Wachs, pp. 83-116.

10. M. Gunnar, „Psychoendocrine Studiesof Temperament and Stress in Early Childhood", *Temperament,* ed. Bates și Wachs, pp. 175-198.

11. M. Nachmias, „Maternal Personality Relations With Toddler's Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response" (lucrare științifică, a 60-a întâlnire anuală a societății pentru Cercetare în Dezvoltarea Copilului, New Orleans, La., martie 1993).

12. Weissbluth, „Sleep-Loss Stress", p. 360.

13. *Ibidem,* p. 367.

14. R. Cann, D.C. Donderi, „Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams", *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1988), pp. 1021-1030.

15. C. Jung, *Freud and Psychoanalysis,* vol. 4, *The Collected Works of C.G. Jung,* ed. W. McGuire (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961).

16. *Ibidem,* pp. 177.

17. C.G. Jung, *Psychological Types,* vol. 6. *The Collected Works,* pp. 404-405.

18. *Ibidem,* p. 401.

Capitolul 3

1. D. Stern, *Diary of a Baby* (New York: Basic Books, 1990) p. 31.

2. *Ibidem,* p. 37.

3. *Ibidem,* p. 18.

4. S. Bell, M. Ainsworth, „Infant Crying and Maternal Responsiveness", *Children Development* 43 (1972), pp. 1171-1190.

5. J. Bowlby, *Attachment and Loss* (New York: Basic Books, 1973).

6. R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992), p. 35.

7. T. Adler, „Speed of Sleep's Arrival Signals Sleep Deprivation", *The American Psychological Association Monitor,* 24 (1993), p. 20.

8. R. Jevning, A. Wilson, J. Davidson, „Adrenocortical Activity During Meditation", *Hormones and Behavior* 10 (1978), pp. 54-60.

9. Smith, Wilson și Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion", pp. 59-60.

Capitolul 4

1. H. Goldsmith, D. Bradshaw, L. Rieser- Danner, „Temperament as a Potential Developmental Influence", în *Temperament and Social Interaction in Infants and Children,* ed. J. Lerner și R. Lerner (San Francisco: Jossey-Bass, 1986) p. 14.

2. Stern, *Diary of a Baby,* pp. 59-60.

3. Main ș.a., „Security in Infancy".

4. G. Mettetal, conversație telefonică, 30 mai 1993.

5. A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: The Free Press, 1993), pp. 116-117.

6. Gunnar, „Psychoendocrine Studies“, *Temperament,* ed. Bates și Wachs, p. 191.

7. J. Will, P. Self, N. Datan, „Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant“, *American Journal* 46, (1976), pp. 135-139.

8. Hinde, „Temperament as an Intervening Variable“, p. 32.

9. *Ibidem.*

10. J. Cameron, „Parental Treatment, Children’s Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems“, *American Journal Orthopsychiatry* (1977), pp. 568-576.

11. *Ibidem.*

12. Lieberman, *Emotional Life.*

13. J. Asendorpf, „Abnormal Shyness in Children“, *journal of Child Psychology and Psychiatry* 34 (1993), pp. 1069-1081.

14. L. Silverman, „Parenting Young Gifted Children“, Special Issue: *Intellectual Giftedness in Young Children, Journal of Children in Contemporary Society,* p. 18 (1986).

15. *Ibidem.*

16. A. Caspi, D. Bem, G. Elder, „Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course“, *Journal of Personality* 57 (1989), pp. 390-392.

17. *Ibidem,* p. 393.

Capitolul 5

1. Silverman, „Gifted Children“, p. 82.

2. H. Gough, A. Thorne, „Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others“, *Shyness: Perspectives on Research and Treatment,* ed. W. Jones, J. Cheek, S. Briggs (New York: Plenum, 1986), pp. 205-225.

3. *Ibidem.*

4. S. Brodt, P. Zimbardo, „Modifying Shyness- Related Social Behavior Through Symptom Misattribution", Journal of Personality and Society Psychology 41 (1981), pp. 437-449.

5. P. Zimbardo, Shyness: *What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).

6. M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins, P. Berger, „Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis", *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989), pp. 904-915.

7. C. Lord, P. Zimbardo, „Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of Shyness", *Social Cognition* 3 (1985), pp. 250-265.

8. S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, „Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989), pp. 321-331.

9. A. Thorne, „The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts", *Journal of Personality and Social Psychology 53* (1987), pp. 718-726.

10. C. Jung, *Psychological Types,* vol. 6, *The Collected Works* pp. 5-6.

11. *Ibidem,* pp. 373-407.

12. *Ibidem,* pp. 404-405.

13. Silverman, „Gifted Children", p. 82.

14. R. Kincel, „Creativity in Projection and the Experience Type", *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983), p. 36.

15. „An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness", *Journal of Personality* 57 (1989), pp. 870-890.

Capitolul 6

1. J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers,* ed. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988), p. 148.

2. A. Wiesenfeld, P. Whitman, C. Malatasta, „Individual Differences Among Adult Women in Sensitivity to Infants“, *journal of Personality and Social Psychology* 40 (1984), pp. 110-24.

3. D. Lovecky, „Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults“, *Journal of Counseling and Development* 64 (1986), pp. 572—575.

4. J. Cheek, *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989), pp. 168-169.

Capitolul 7

1. A. Aron, M. Paris, E. Aron, „Prospective Studies of Falling in Love and Self-Concept Change“, *Journal of Personality and Social Psychology* (în presă).

2. C. Hazan, P. Shaver, „Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process“, *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987), pp. 511-524.

3. A. Aron, D. Dutton, A. Iverson, „Experiences of Falling in Love“, *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989), pp. 243-257.

4. D. Dutton, A. Aron, „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety“, *Journal of Personality and Social Psychology,* 30 (1974), pp. 510-517.

5. G. White, S. Fishbein, J. Rutstein, „Passionate Love and Misattribution of Arousal“, *Journal of Personality and Social Psychology,* 41 (1981), pp. 56-62.

6. E. Walster, „The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking“, *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965), pp. 184-197.

7. Aron ș.a., „Prospective Studies".

8. D. Taylor, R. Gould, P. Brounstein, „Effects of Personalistic Self-Disclosure", *Personality and Social Psychology,* 7 (1981), pp. 487-492.

9. J. Ford, „The Temperament/Actualization Concept", *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995), pp. 57-77.

10. J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (New York: Academic Press, 1979).

11. A. Aron, E. Aron, „The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships", in *The Handbook of Personal Relationships,* ediția a doua, ed. S. Duck și W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).

12. N. Glenn, „Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review", *Journal of Marriage and the Family* 52(1990), pp. 818-831.

13. H. Markman, F. Floyd, S. Stanley, R. Storaasli, „Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation", *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988), pp. 210-217.

14. C. Reissman, A. Aron, M. Bergen, „Shared Activities and Marital Satisfaction", *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (1993), pp. 243-254.

15. Wiesenfeld ș.a., „Sensitivity to Infants".

Capitolul 8

1. J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries, D. Fulker, „Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley's Infant Behavior Record", *Development Psychology* 28 (1992), pp. 40-47.

2. J. Pennebaker, *Opening lip: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow, 1990).

3. „Update on Mood Disorders: Part II", *The Harvard Mental Health Letter* 11 (ianuarie 1995), p. 1.

Capitolul 9

1. N. Solomon, M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (New York: Wynwood, 1989).

2. C. Nivens, K. Gijsbers, „Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?", *Social Scientific Medicine* 29 (1989), pp. 585-588.

3. Peter J. Kramer, *Listening to Prozac* (New York: Penguin Group, 1993).

4. S. Suomi, „Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges", in

Plasticity of Development, ed. S. Branch, W. Hall și E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), pp. 27-55.

5. S. Suomi, „Primate Separation Models of Disorder", in *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect,* ed.). Madden IV (New York: Raven Press, 1991), pp. 195-214.

6. M. Raleigh, M. McGuire, „Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys", *Archives of General Psychiatry* 41 (1984), pp. 405-410.

7. M. Raleigh ș.a., „Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys", *Brain Research* 559 (1991), pp. 181-190.

8. *Ibidem,* pp. 69-71.

9. J. Ellison, P. Stanziani, „SSRI-Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients", *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993), pp. 432-434.

10. J. Chen, R. Hartley, „Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians", *American journal of Medicine* 73 (iulie 1982), pp. 5-28.

11. Kramer, *Listening,* p. 292.

Capitolul 10

1. R. Moore, „Space and Transformation in Human Experience" în *Anthropology and the Study of Religion,* ed. R. Moore și F. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).

2. M. von Franz, J. Hillman, *Lectures on Jung's Typology* (Dallas: Spring, 1984), p. 33.

3. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1946/1985), pp. 55-56.

4. E. Hillesum, *An Interrupted Life* (New York: Simon and Schuster, 1981).

5. *Ibidem,* pp. 242-243.

6. M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (New York: Paulist Press, 1986), p. 133.

7. Frankl, *Man's Search,* pp. 130-131.

8. Jung, *Psychological Types.*

9. Hillman și von Franz, *Jung's Typology,* pp. 1-72.

10. *Ibidem,* pp. 33-35.

11. *Ibidem,* p. 13.

12. *Ibidem,* p. 68.

13. C. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), pp. 161-162.

14. C. Jung, „Synchronicity", *The Structure and Dynamics of the Psyche,* vol. 8, *The Collected Works,* pp. 417-531.